SPORTANGEBOTE

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN
STADION NATTENBERG

Es gibt viele gute Gründe dafür, das Deutsche Sportabzeichen abzulegen: als ganz persönlichen Anreiz für mehr Bewegung und Gesundheit, als Ansporn für körperliche Leistung oder als Teamprojekt zusammen mit Freunden, Familie oder im Verein.
Was ist dein Grund?
SSV Lüdenscheid e.V. – Ulrike Lechelt
www.ssv-lüdenscheid.de

FASZIENTRAINING FÜR ANFÄNGER
ROSENGARTEN

Dieses Angebot für Einsteiger richtet sich an alle Erwachsenen ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen, die die Welt des Faszientrainings und der Selbstmassage für sich entdecken wollen.
Matte oder Handtuch mitbringen
TSG Lüdenscheid e.V. – Anna Frese
www.tsg-luedenscheid.de

FIT MIT ROLLATOR
ROSENGARTEN

Bei Fit mit Rollator werden Übungen mit dem Rollator gezeigt, um Mobilität zu erhalten und zu verbessern, um vorhandene Kräfte zu nutzen und zu fördern. Diese Mehrbewegung steigert die Lebensqualität.
Rollator mitbringen
TuS Bierbaum e.V. – Petra Rosenbach
www.tus-bierbaum.com

INLINESKATERHOCKEY (5-15 JAHRE)
ROSENGARTEN

Habt ihr Lust auf einen schnellen, faszinierenden Mannschaftssport? Dann probiert doch einmal Inlineskaterhockey aus. Auf 8 Rollen und mit einem Schläger ausgestattet, muss der Ball im Tor untergebracht werden.
wenn vorhanden: Inlineskates, Schutzausrüstung, Fahrradhelm, Eishockeyschläger
Lüdenscheider Turnverein v. 1861 e.V. – Dana Knof
www.ltv1861.de

JAZZ KIDS (AB 6 JAHRE)
ROSENGARTEN

Jazz Kids ist ein Mix aus Fitness und Tanz zur Stärkung der Muskulatur und der Förderung von Spaß an Bewegung. Das alters- und entwicklungsgerechte Ausdauertraining ist gepaart mit tänzerischen Stabilitäts- und Koordinationsübungen, das für ein gutes Körpergefühl und mentales Wohlbefinden sorgt. Für Kinder ab 6 Jahre!
TSG Lüdenscheid e.V. – Esther Awiszus
www.tsg-luedenscheid.de

KIN®-BALL
ROSENGARTEN

KIN®-Ball ist ein kooperatives Mannschaftsspiel mit einem übergroßen (leichten) Ball. Das Angebot wird von der Sportjugend des KSB betreut, interessierte Jugendliche sind herzlich willkommen.
Sportjugend Märkischer Kreis
www.ksb-mk.de

KINDERTANZEN (3- 6 JAHRE)
ROSENGARTEN

Dieses Angebot richtet sich an Kinder zwischen 3 und 6 Jahren, die Spaß am Tanzen haben. Beim Tanzen werden zahlreiche Aspekte wie das Rhythmusgefühl, die Kreativität, Körpergefühl und Ausdruck trainiert.
TSG Lüdenscheid e.V. – Anna Frese
www.tsg-luedenscheid.de

PILATES
SPIELPLATZ HONSELER BRUCH

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem ganzen Körper, unabhängig vom Alter mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Es ist ein ausgewogener Mix aus Kräftigung, Atmung, Dehnung und Entspannung.
Matte oder Handtuch mitbringen
Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V.
www.turbo-schnecken.com

POWER YOGA
ROSENGARTEN

Power Yoga ist ein ganzheitliches, dynamisches Körpertraining, das Anspannungen löst, Stress abbaut und Krankheiten vorbeugt. Deshalb ist Power Yoga mehr als ein Sport. Entdecke Power Yoga für dich!
Matte oder Handtuch mitbringen
Yoga Lounge Lüdenscheid – Daniela Heggemann
www.yoga-luedenscheid.de

POWERZIRKEL
SPIELPLATZ HONSELER BRUCH

Bei diesem modernen und abwechslungsreichen Zirkeltraining sind die Übungen so aufeinander abgestimmt, dass du sowohl Kraft als auch Ausdauer trainierst. Der perfekte Kurs, um sich so richtig auszupowern!
Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V.
www.turbo-schnecken.com

SPORTANGEBOTE

RENDEZ BOULE
SCHNECKENHAUS

Ein Boule-Event zum Mitmachen, Kennenlernen und Genießen. Ob Boule-Profi oder Einsteiger – ausprobieren und begeistern lassen! Die französische Lebensart im südländischen Ambiente mit allerlei Köstlichkeiten steht im Mittelpunkt.
Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V.
www.turbo-schnecken.com

WALKING/ NORDIC WALKING
STADION NATTENBERG

Walking gehört zu den beliebtesten Sportarten an der frischen Luft. Wenn man Stöcke mit dabei hat, nennt sich der Sport „Nordic Walking". Beides beschreibt einen sanften, gelenkschonenden Ausdauersport, der für jede Altersgruppe geeignet ist.
Skiklub Lüdenscheid e.V. – Doris Feld
www.skiklubluedenscheid.de

WARM UP
STADION NATTENBERG

Zur Vorbereitung auf die Sportabzeichenprüfung werden Kreislauf und Bewegungsapparat in Schwung gebracht, Sehnen- und Muskelapparat gedehnt und die Gelenke mobilisiert. Das Mitmachen ist unabhängig von Leistungsfähigkeit, Alter oder Handicap möglich.
Matte oder Handtuch mitbringen
Skiklub Lüdenscheid e.V. – Petra Rosenbach
www.skiklubluedenscheid.de
Ev. Johanneswerk Lüdenscheid
www.johanneswerk.de

Herausgeber & Veranstalter der Reihe
Kreissportbund Märkischer Kreis e.V.
Barbarossastr. 11, 58636 Iserlohn
Tel. 02371 7797713
info@ksb-mk.de

Herausgeber & Veranstalter
Stadtsportverband Lüdenscheid e.V.
Rathausplatz 25, 58507 Lüdenscheid
Tel. 02351 171097
info@stadtsportverbandluedenscheid.de

KSB MK Kreissportbund Märkischer Kreis – KSB fux Sportjugend Märkischer Kreis

Stadtsportverband Lüdenscheid

In Kooperation mit:

Stadt Lüdenscheid – LSM – WKL

Sport im Park ist ein Förderprojekt des Landessportbunds NRW, das der Kreissportbund MK in Kooperation mit dem Stadtsportverband Lüdenscheid e.V. sowie dem Lüdenscheider Stadtmarketing und dem WKL e.V. vor Ort initiiert.

Landessportbund Nordrhein-Westfalen – AOK Die Gesundheitskasse.

Mit freundlicher Unterstützung

Sparkasse Lüdenscheid – Stadtwerke Lüdenscheid (> Enervie Gruppe) – In der Stadt zu Hause.

KOSTENLOS & DRAUSSEN!

SPORT IM PARK

ROSENGARTEN, NATTENBERG & HONSEL

11.06.-09.07.2022

AKTUELLE INFOS AUF: WWW.SSV-LÜDENSCHEID.DE

SPORT IM PARK 2022

Zwischen dem 11. Juni und 09. Juli steht die Stadt Lüdenscheid ganz im Zeichen des Sports.

Zum aller ersten Mal kannst du hier über vier Wochen die verschiedensten Sportangebote ausprobieren. Dabei ist das Programm mit 13 unterschiedlichen Kursen an 39 Terminen in 4 verschiednen Locations bunt und vielfältig gestaltet!

Schnapp dir deine Sportsachen und sei auch du dabei, wenn z.B. ...

- rund ums Stadion Nattenberg gewalkt wird
- bei diversen Tänzen der Rhythmus ins Blut übergeht
- beim Kin®-Ball ein Trend nach Deutschland schwappt
- oder Körper und Geist beim Yoga in Einklang gebracht werden.

Der Clou daran: Hier kann jeder mitmachen, der Spaß an Bewegung und Sport in der Gruppe hat. Und das ganz spontan, ohne Voranmeldung und Verpflichtung, kostenfrei und unter freiem Himmel!

Welche Kurse dich erwarten, wann was stattfindet und was du zu den Kursen mitbringen musst, erfährst du in diesem Programmheft! Los geht's am Samstag, den 11.06.2022 um 10:00 Uhr mit Fascientraining für Anfänger im Rosengarten

Also, raus an die frische Luft und rein ins sportliche Vergnügen!

www.ssv-lüdenscheid.de

SO LÄUFT'S

Alle Kurse finden in folgenden Location statt: Stadion Nattenberg, Spielplatz Honseler Bruch, Rosengarten und im Schneckenhaus.
Bitte beachte den jeweiligen Austragunsort des Kurses.

Jeder Kurs geht mindestens 60 Minuten.

Du solltest bei allen Kursen bequeme Sportkleidung tragen und dir ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.
Bei manchen Kursen musst du darüber hinaus noch Equipment mitbringen, wie bspw. eine Matte. Eine entsprechende Info findest du in den Kursbeschreibungen.

Die Teilnahme an allen Kursen im Rahmen von „Sport im Park" erfolgt auf eigene Gefahr. !

Bei „Sport im Park" werden Fotos und Filmaufnahmen gefertigt, die später in sämtlichen Medien zu Zwecken der Berichterstattung und des Marketings verwendet werden.

Bei der Teilnahme von Kindern und Jugendlichen:
Die Übungsleiter übernehmen keine Aufsichtspflichten für Kinder und Jugendliche.
Die Erziehungsberechtigten müssen für ihre noch minderjährigen Kinder eine Einwilligungserklärung auf dem Teilnehmerbogen im Vorfeld ausfüllen und unterschreiben.
(Download: **www.ssv-lüdenscheid.de**)

Aktuelle Programmänderungen, bspw. auf Grund von Wetter oder Krankheit, werden auf **www.ssv-lüdenscheid.de** tagesaktuell veröffentlicht.

Stand 01.062022

1.Woche

UHRZEIT	SAMSTAG 11.06.2022	MONTAG 13.06.2022	DIENSTAG 14.06.2022	MITTWOCH 15.06.2022	DO. 16.06.22	FREITAG 17.06.2022	SAMSTAG 18.06.2022
10:00 - 10:30	Fascientraining für Anfänger 1,2		Pilates 1		Fronleichnam		Fascientraining für Anfänger 1,2
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30							Jazz Kids (ab 6 Jahre)
11:30 - 12:00							
12:00 - 12:30							
12:30 - 13:00							
13:00 - 13:30							Inlinerskater-hockey (5-15 Jahre) 4
13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30		Walking / Nordic Walking 3					
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00							
16:00 - 16:30			Power Yoga 1	Warm Up 1		Kindertanzen (3-6 Jahre)	
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30						Jazz Kids (ab 6 Jahre)	
17:30 - 18:00							
18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30				Powerzirkel 1			
19:30 - 20:00							

2.Woche

UHRZEIT	MONTAG 20.06.2022	DIENSTAG 21.06.2022	MITTWOCH 22.06.2022	DONNERSTAG 23.06.2022	FREITAG 24.06.2022	SAMSTAG 25.06.2022
10:00 - 10:30		Pilates 1				Fascientraining für Anfänger 1,2
10:30 - 11:00						
11:00 - 11:30						Jazz Kids (ab 6 Jahre)
11:30 - 12:00						
12:00 - 12:30						
12:30 - 13:00						
13:00 - 13:30						Inlinerskater-hockey (5-15 Jahre) 4
13:30 - 14:00						
14:00 - 14:30	Walking / Nordic Walking 3					
14:30 - 15:00						
15:00 - 15:30						
15:30 - 16:00						
16:00 - 16:30		Power Yoga 1			Kindertanzen (3-6 Jahre)	
16:30 - 17:00				Warm Up 1		
17:00 - 17:30					Jazz Kids (ab 6 Jahre)	
17:30 - 18:00				Sport-abzeichen		
18:00 - 18:30						
18:30 - 19:00						
19:00 - 19:30			Powerzirkel 1			
19:30 - 20:00						

3.Woche

UHRZEIT	MONTAG 27.06.2022	DIENSTAG 28.06.2022	MITTWOCH 29.06.2022	DONNERSTAG 30.06.2022	FREITAG 01.07.2022	SAMSTAG 02.07.2022
10:00 - 10:30		Fit mit Rollator 1				
10:30 - 11:00						
11:00 - 11:30						
11:30 - 12:00						
12:00 - 12:30						
12:30 - 13:00						
13:00 - 13:30						
13:30 - 14:00						
14:00 - 14:30	Walking / Nordic Walking 3					
14:30 - 15:00						
15:00 - 15:30						
15:30 - 16:00						
16:00 - 16:30		Power Yoga 1			Kindertanzen (3-6 Jahre)	
16:30 - 17:00				Warm Up 1		
17:00 - 17:30						
17:30 - 18:00				Sport-abzeichen		
18:00 - 18:30					Inlinerskater-hockey (5-15 Jahre) 4	
18:30 - 19:00						
19:00 - 19:30						
19:30 - 20:00						

4.Woche

UHRZEIT	MONTAG 04.07.2022	DIENSTAG 05.07.2022	MITTWOCH 06.07.2022	DONNERSTAG 07.07.2022	FREITAG 08.07.2022	SAMSTAG 09.07.2022
10:00 - 10:30		Fit mit Rollator 1				Fascientraining für Anfänger 1,2
10:30 - 11:00						
11:00 - 11:30						
11:30 - 12:00						
12:00 - 12:30						Kin®-Ball
12:30 - 13:00						
13:00 - 13:30						
13:30 - 14:00						
14:00 - 14:30	Walking / Nordic Walking 3					
14:30 - 15:00						
15:00 - 15:30						Rendez Boule (bis 22 Uhr)
15:30 - 16:00						
16:00 - 16:30		Power Yoga 1			Kindertanzen (3-6 Jahre)	
16:30 - 17:00				Warm Up 1		
17:00 - 17:30					Jazz Kids (ab 6 Jahre)	
17:30 - 18:00				Sport-abzeichen		
18:00 - 18:30						
18:30 - 19:00						
19:00 - 19:30						
19:30 - 20:00						

Locations:
- = Stadion Nattenberg
- =Spielplatz Honseler Bruch
- = Rosengarten
- = Schneckenhaus

Equipment:
1 Matte oder Decke
2 Fascienrolle, Fascienbälle (wenn vorhanden)
3 Nordic Walking Stöcke (wenn vorhanden)
4 Inlineskater, Schutzausrüstung, Eishockeyschläger (wenn vorhanden)