

ISERLOHN.

wald | stadt | sport

**JETZT
AUCH IM
BARENDORF**

SPORT IM PARK

**IM VOLKSGARTEN
LETMATHE**

20.7. – 21.8.2026

**KOSTENLOS
& DRAUSSEN!**



**AKTUELLE INFOS AUF:
WWW.ISERLOHN.DE/SPORT
INSTAGRAM & FACEBOOK**

SPORT IM PARK 2026

Zwischen dem **20. Juli und 21. August** steht der Volksgarten in Letmathe und das Barendorf in Iserlohn (NEU in diesem Jahr) ganz im Zeichen des Sports. Nun schon zum neunten Mal kannst du hier über fünf Wochen die verschiedensten Sportangebote ausprobieren.

Dabei ist das Programm mit **30 unterschiedlichen Kursen** wieder mal extrem bunt und vielfältig – hier ist für jeden was dabei!

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

- bei AROHA® Herz und Kreislauf in Schwung kommen
- bei POUND® Drumstick den Takt angeben
- oder Körper und Geist beim Pilates gestärkt 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!

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

Deutsches Sportabzeichen

Beweise uns und dir selbst, wie fit du bist! Mache das Deutsche Sportabzeichen! Abnahme des Sportabzeichens jeden Donnerstag zwischen 18:00 und 20:00 Uhr im Waldstadion.

Weitere Informationen hier



SO LÄUFT'S

Alle Kurse finden auf der Westseite des Parks, auf dem Schachbrett statt. DiscGolf und Selbstverteidigung finden auf der Wiese unterhalb der Muschel statt.

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 Einwilligungserklärung: www.iserlohn.de/sport)

Aktuelle Programmänderungen, bspw. auf Grund von Wetter oder Krankheit, werden auf www.iserlohn.de/sport tagesaktuell veröffentlicht.



SPORTANGEBOTE

AROHA®

Kirsten Schmerbeck

AROHA® ist ein effektives und unkompliziertes Herz-Kreislauftraining im ¾ Takt. Einfache Schrittfolgen und Armbewegungen sind an maorische und fernöstliche Traditionen angelehnt. Die Mischung aus spannungsvollen und entspannenden Elementen ist für jeden auch ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter geeignet.

🌀 Turnverein Eiche Grüne 1891 e.V.

Email: info@eiche-gruene.de
Internet: www.eiche-gruene.de

AROHA® mit Katja

🌀 TV Oestrich 1881 e.V.

Internet: Internet: www.tvostrich.de

Bodyworkout

Nicole Kutzera

Ein Bodyworkout basiert auf einfachen Übungen, die den gesamten Körper trainieren. Ziel ist nicht nur die Steigerung der Kraft, sondern auch die Verbesserung von Ausdauer, Flexibilität und funktioneller Fitness, die im Alltag nützlich ist. Der Kurs ist für Anfänger und auch Fortgeschrittene geeignet.

Bitte Matte mitbringen!

🌀 SC Hennen 1912 e.V.

Email: fitness-hennen@web.de
Internet: www.sc-hennen.de

CrossFit

Svenja Delic/Natalie Galaziou

„CrossFit ist ein hochintensives Kraft- und Konditionierungsprogramm, das auf ständig variierenden, funktionalen Bewegungen basiert“ Für alle geeignet.

Bitte Matte und Trinken mitbringen!

🌀 TV Griesenbrauck e.V.

Email: info@tvgriesenbrauck.de
Internet: www.tvgriesenbrauck.de

CIRCLE Mobility™

Tanja Betken

Wir haben nur einen Körper. Halten Sie ihn in Bewegung! Entdecken Sie das wahre Potential Ihres Körpers mit Hilfe von Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen. Das Training basiert auf der innovativen Wissenschaft der funktionellen Bewegung. Es werden dadurch Blockaden gelöst, Ihr Rumpf erhält seine natürliche Stärke zurück und Ihre Mobilität wird verbessert. So können Sie sich besser und länger bewegen. Egal, ob Sie nun ein Fitness-Fan, eine vielbeschäftigte Mutter oder voll berufstätig sind, CIRCL Mobility™ hilft Ihnen dabei, Stress abzubauen, Ihren Bewegungsumfang wieder herzustellen und Ihre Beweglichkeit zu erneuern – und das auf Dauer.

RELEASE Erweitert die Beweglichkeit und baut Spannungen ab – Sie werden sich besser denn je fühlen. RESTORE Schneller zurück zur körperlichen Fitness und gleichzeitig eine Verbesserung von Gleichgewicht und Konzentration.

RENEW Stimuliert das Nervensystem des Körpers, um Muskelaktivierung und Durchblutung zu fördern.

Bitte Matte mitbringen!

Email: tbetken@gmx.de

Disc Golf

Anja Martins

Was ist Discgolf? Woher kommt die Sportart? Wo in der Nähe wird es gespielt? Fragen, auf die du bei Sport im Park eine Antwort findest. Du kannst aktiv werden und nach einem Aufwärmprogramm unter fachlicher Anleitung Wurfübungen auf den Korb machen. Hast du Interesse? Dann komm vorbei und lass dich inspirieren. Discgolf-Scheiben können vor Ort ausgeliehen werden.

🌀 TuS Iserlohn 1846 e.V. – Flying Foxes

Email: anja.werny@gmx.de
Internet: www.flyingfoxes.de

Functional Fitness für Anfänger

Hanna Holler

Das Ganzkörperworkout „Functional Fitness mit Zumba®“ kombiniert Aerobic- und Tanzschritte zu rhythmischer Musik und trainiert Ausdauer sowie Koordination. Bewegung und Spaß stehen an erster Stelle. Es ist besonders für Anfänger und Menschen mit Einschränkungen geeignet.

🌀 Letmather TV 1877 e.V.

Email: geschaeftsstelle@letmathertv.de
Internet: www.letmathertv.de

Functional Fitness für Fortgeschrittene

Hanna Holler

„Functional Fitness mit Zumba®“ ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Lieder aus sehr unterschiedlichen Musikstilen reihen sich aneinander und verbreiten gute Laune. Spaß und kreative Bewegungen sind der wichtigste Inhalt dieser Stunde. Im Fluss der Musik entsteht ein effektives Ganzkörpertraining, das Sport und Spaß miteinander verbindet.

🌀 Letmather TV 1877 e.V.

Email: geschaeftsstelle@letmathertv.de
Internet: www.letmathertv.de

Functional Fitness mit Zumba® Party

Nicole Trenkel

Es erwartet Dich ein vom Latino-Lebensgefühl in spiriertes Tanz- und Fitness Programm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Zu jedem Lied gibt es eine eigene Choreographie. Sowohl die Musik als auch die Tanzschritte entstammen dabei den u.a. folgenden Stilen: Reggaeton, Cumbia, Salsa, Merengue uvm. Wir feiern eine Tanzparty und Du bist herzlich eingeladen! Hüften schwingen und vor Lachen schütteln = Beste Kombi aller Zeiten.

🌀 TuS 06 Dröschede e.V.

Email: nicole.trenkel@tusdroeschede.de
Internet: www.tus-droeschede.de

SPORTANGEBOTE

Funktionales Krafttraining

Karin Cobbah

Für alle geeignet.

🌀 TV Griesenbrauck e.V.

Email: info@tvgriesenbrauck.de
Internet: www.tvgriesenbrauck.de

Fit Kids im Park 🧘🧘

Emma Witzke

ein vielseitiges Bewegungsangebot für Kinder, das Ausdauer, Koordination und leichte Kräftigung spielerisch trainiert und durch entspannende Phasen ergänzt wird. Im Mittelpunkt stehen Freude an Bewegung, Gesundheit und gemeinsames Erleben im Freien. Von 6 – 9 Jahre

🌀 Kreissportbund MK

Internet: www.ksb-mk.de

Fit mit Linedance

Katja Wagenknecht

Line Dance ist ein choreografierter Formationstanz, bei dem die Tänzer unabhängig von einem festen Partner in Reihen vor-, neben- und hintereinander tanzen. Die festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen werden synchron zur Musik getanzt, wobei meist alle Tänzer gemeinsam die Richtung wechseln.

🌀 TV Oestrich 1881 e.V.

Internet: Internet: www.tvostrich.de

Ge(h)meinsam – Bewegung dich im Quartier

Frische Luft, nette Gesellschaft und ein bisschen Bewegung – das ist das Erfolgsrezept des neuen Projekts „Ge(h)meinsam – Bewegung dich im Quartier“ Das Projekt lädt Menschen jeden Alters zu einem gemeinsamen Spaziergang mit Gleichgesinnten ein. Eine gute Möglichkeit, mit anderen ins Gespräch zu kommen und dabei etwas Gutes für Körper und Seele zu tun.

Informationen zum Projekt
„Ge(h)meinsam – beweg dich im Quartier“ und allen Standorten finden Sie unter: www.ksb-mk.de



HIIT MODERAT

Katja Wagenknecht

Muskelbalance- und Ausdauertraining für alle Altersklassen! Das ausgewogene Ganzkörpertraining mit Kleingeräten trainiert die gesamte Muskulatur und die Kraftausdauer. Die Übungen können individuell angepasst werden und sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Eine Entspannungsphase am Ende mit intensivem Dehnprogramm sorgt für die notwendige Wiederherstellung eines ausgeglichenen Muskeltonus.

Bitte Matte/ Decke und wenn vorhanden Theraband und Hanteln/ kl. Trinkflaschen mitbringen!

🌀 TV Oestrich

Email: nicole-stahl@online.de
Internet: www.tvostrich.de

Hobby Horsing 🧘🧘

Team Reiterverein Iserlohn e.V.

Hobby Horsing ist eine vielseitige Sport Art, in der man mit einem sogenannten Hobby Horse (Steckenpferd) über Hürden springt und Dressuraufgaben reitet. Dabei kann es beim Springreiten schon mal bis zu einer Höhe von 120 cm kommen!

Im Park werden wir uns gemeinsam aufwärmen und anschließend über einen Springparcours springen. Eigene Steckenpferd/e Hobby Horses können mitgebracht werden, vor Ort stehen auch vereinseigene Pferdchen zur Verfügung. Jeder kann mitmachen!

Mitbringen: Festes Schuhwerk (z.B. Laufschuhe), Sportkleidung!

🌀 Reiterverein Iserlohn e.V.

Email: malin.gerhards@reiterverein-iserlohn.de
Internet: www.reitverein-iserlohn.de

Jolinchen 🧘🧘

Volker Tabel & Jürgen Hofmeister

Das Jolinchen ist der kleine Bruder des großen Sportabzeichens und richtet sich an Kinder zwischen 3 und 7 Jahre. Die Bewegungsaufgaben sind vielfältig und rücken das Ausprobieren und Üben in den Mittelpunkt. Am Ende gibt es für jedes Kind eine Medaille und eine persönliche Urkunde.

🌀 Taekwondo Sport Letmathe 2000 e.V.

Email: Angelika-volker.tabel@t-online.de
Internet: www.tsl2000.com

Kaha®

Katja Wagenknecht

Kaha stammt aus der Sprache der Maori und bedeutet „stark“, „mutig“, „energiegeladene“. Es ist ein neues Kursprogramm, das dem Teilnehmer über die Ausführung von langsamen Bewegungen, hauptsächlich im Stand, genügend Zeit gibt, jede Bewegung effektiv ausführen und spüren zu können. Dabei stehen im Mittelpunkt Bewegungen, die aus dem Qi Gong, Taiji, Yoga, Rückenschule und Sturzprophylaxe entstammen. Im Kaha geht eine Bewegung fließend in die andere über, es kräftigt, dehnt und lässt eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers entstehen. Ziel von Kaha ist es, ein effektives Training zu erschaffen, das entscheidende Muskelgruppen dehnt, kräftigt, entspannt und jeden Menschen darauf vorbereitet, aus orthopädischer Sicht Problemen entgegenzuwirken. Gleichzeitig wirkt es mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend. Die Musik für Kaha stammt u.a. von Bands aus Neuseeland und Hawaii sowie von Musikern mit Eigenkompositionen. Sie enthält ein ruhiges Tempo und besondere Atmosphäre.

🌀 TV Oestrich 1881 e.V.

Email: katja_wagenknecht@gmx.de
Internet: www.tvostrich.de



SPORTANGEBOTE

Kapow®

Nicole Kutzera

Kapow® ist ein Cardio Power Workout bestehend aus einem Toning- und Dance-Aerobic Part, kombiniert mit treibender Musik aus den Charts. Alle Bewegungen haben ihren Ursprung in einer natürlichen Bewegung, dies macht den Workout so besonders und leicht nachvollziehbar. Die Bewegungsschritte sind leicht erkennbar. Dank der funktionellen Schritte aus der Physiotherapie werden körperliche Dysbalancen kompensiert. Im Mittelpunkt stehen körperliche Fitness, Gesundheit und Spaß. Es werden Ausdauer und gezieltes Krafttraining kombiniert und Kapow® dient der Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit.

🐾 SC Hennen 1912 e.V.

Email: fitness-hennen@web.de
Internet: www.sc-hennen.de

Mama/Papa Fit

Nina Hinnab

Zirkeltraining für Mütter und Väter mit Baby/ Kleinkind

🐾 TV Griesenbrauck e.V.

Email: info@tvgriesenbrauck.de
Internet: www.tvgriesenbrauck.de

Move Club

Nicole Trenkel

Dein Sommer. Dein Traum. Dein Training. Trainieren draußen im Grünen – mit einem leichten, effektiven Mix aus Mobility. Perfekt, um fit zu bleiben, den Kopf freizubekommen und gemeinsam aktiv zu sein. Für alle mit Lust auf Bewegung 🍋
Bitte Matte mitbringen!

🐾 TuS 06 Dröschede e.V.

Email: nicole.trenkel@tusdroeschede.de
Internet: www.tus-droeschede.de

Nordic Walking

Angelika Hellhake

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Es kann als Variante des Breitensportes Walking angesehen werden.

Bitte wetterfeste Kleidung und gerne auch Stöcke mitbringen.

🐾 Ski Club Iserlohn

Email: info@skiklub-iserlohn.de
Internet: www.skiklub-iserlohn.de

Partyline Dance

Sonja Temme

LineDance ist ein Gruppen-/Show- und Formationstanz, den jeder mit ein bisschen Routine, Geduld und Freude an der Bewegung recht schnell erlernen kann. Eine zugängliche Tanzform für jeden, weshalb der LineDance auch für Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet ist.

Die einzelnen Personen tanzen ohne Tanzpartner in gemischten Reihen (Line) vor- und nebeneinander. Wenn die ganze Gruppe eine Choreographie die aus festgelegten und wiederholten Schrittfolgen besteht erlernt hat, kann synchron getanzt werden, so entsteht eine harmonische Formation. LineDance kann zu einer Vielzahl von Musikgenres getanzt werden, z. Bsp. Country, Rock, Pop, Latin, Techno und mehr.

Wer LineDance betreibt, schult Koordination, Konzentration und Ausdauer. Linedance hat sehr viele gesundheitsfördernde Aspekte zu bieten. LineDance wirkt sich positiv auf das Herz- Kreislaufsystem aus. Fördert die Durchblutung und die Leistungsfähigkeit wodurch das Herzinfarktrisiko deutlich gesenkt wird. Das Immunsystem wird gestärkt. Die vielfältigen Arm- und Beinbewegungen fördern die Koordination, die Konzentration und das Gleichgewicht. Das Einstudieren der Choreos bedeutet eine Herausforderung und damit Förderung des Gehirns und des Ge-

dächnisses. Es fördert somit das Denkvermögen und ist eine Vorbeugung für Demenzerkrankungen. Zusätzlich werden beim Tanzen Endorphine ausgeschüttet, was die allgemeine Stimmungslage jeden Tänzers hebt.

🐾 TV Eiche Grüne 1891 e.V.

Internet: www.eiche-gruene.de

Pilates

Marina Neuhaus

Pilates ist eine Trainingsmethode die Körper und Geist stärkt, indem sie gezielt einzelne Muskeln oder Muskelpartien aktiviert, entspannt oder dehnt. Atmung, Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Präzision und Fluss werden miteinander verbunden und fördern so die Harmonie zwischen Körper und Geist.
Bitte Matte mitbringen!

🐾 TV Oestrich e.V.

Email: nicole-stahl@online.de
Internet: www.tvostrich.de

POUND®

Tanja Betken

Anstelle Musik zu hören, wirst du selbst die Musik in diesem berausenden Ganzkörperworkout sein. Dieses Workout kombiniert Cardio- und Krafttraining mit Elementen, die aus dem Bereich Yoga und Pilates stammen. Die für POUND® extra entworfenen Ripstix® verwandeln das Trommeln in eine unglaublich effektive Art des Körperworkouts. POUND® ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Es vermittelt eine perfekte Atmosphäre, locker zu werden, Energie zu tanken, seinen Körper zu formen und dabei noch abzurocken. Das Workout kann leicht modifiziert werden. Der abwechslungsreiche Vibe und die einladende Atmosphäre ziehen Frauen und Männer jeden Alters an.
Bitte Matte mitbringen!

Email: tbetken@gmx.de

SPORTANGEBOTE

RückenFit

Karin Quadt

RückenFit ist ein gesundheitsorientiertes Training zur Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Durch gezielte Übungen werden Haltung, Beweglichkeit und Rückenmuskulatur gestärkt.

🐾 TuS 06 Dröschede

Internet: www.tus-droeschede.de

Selbstverteidigung für Frauen

Volker Tabel & Ursula Hassel

Neben schnell zu erlernenden Abwehrtechniken zur Befreiung aus Halte- oder Würgegriffen oder Umklammerungen werden in diesem Angebot auch effektive Kontertechniken eingeübt. In geschützter Atmosphäre wird außerdem für typische Gefahrensituationen sensibilisiert, sodass im Ernstfall einer Gefährdung idealerweise ausgewichen werden kann.

🐾 Taekwando Sport Letmathe 2000 e.V.

Email: Angelika-volker.tabel@t-online.de
Internet: www.tsl2000.com

Voltigieren 🐾 auf dem Holzpferd

Team Reitverein Iserlohn e.V.

Voltigieren bezeichnet das Turnen auf dem Rücken eines Pferdes. Hast Du schon einmal auf einem Pferd gekniet, gestanden oder eine Rolle vom Pferd herunter gemacht? Aus Sicherheitsgründen nutzen wir für das Training im Park unsere Holzpferde sowie unser „Air Horse“. Gemeinsam erarbeiten wir uns Rollen, Handstände und andere Übungen auf dem Boden, die wir dann auf den mitgebrachten Pferden ausprobieren werden. Es wird also akrobatisch mit einer Menge Spaß dabei! **Bitte Schlappchen mitbringen (Socken u. barfuß geht auch) u. Leggings/ Gymnastikhose tragen!**

🐾 Reitverein Iserlohn e.V.

Email: malin.gerhards@reitverein-iserlohn.de
Internet: www.reitverein-iserlohn.de

Walking Football

Uli Echtermann

Walking Football (auch Gehfußball) ist eine Variante des Fußballs, bei der das Laufen und Rennen streng verboten ist. Es wurde speziell entwickelt, um älteren Personen, Wiedereinsteigern oder Menschen mit Verletzungen und körperlichen Einschränkungen eine sichere, gelenkschonende Ausübung des Sports zu ermöglichen.

🐾 FC Borussia 1911 Dröschede e.V.

Email: Info@borussiadroeschede.de
Internet: www.borussiadroeschede.de

Yoga

Katja Vogtland

YOGA FOR YOU. Dich erwartet eine abwechslungsreiche Yogastunde in der Bewegung und Atmung im Einklang fließen. Du wirst die klassischen Asanas kennenlernen und üben.

Bitte eine Matte oder Decke mitbringen!

Yoga mit Marina

Marina Neuhaus

Yoga ist Zeit für Bewegung und Stille. Das Erarbeiten von verschiedenen Asanas (Körperstellungen) in Verbindung mit Atemtechniken lässt uns die eigenen Körpermerkmale wahrnehmen und auf die Signale des Körpers achten. Wir leiten unsere Aufmerksamkeit auf den Augenblick und erreichen dadurch Achtsamkeit, Ruhe und Klarheit.
Bitte eine Matte oder Decke mitbringen!

🐾 TV Oestrich e.V.

Email: ursulahermann.noll@t-online.de
Internet: www.tvostrich.de

Zumba®

Susanne Rabe / Tanja Betken

Zumba ist ein mitreißendes Tanz-Fitness-Workout, das Aerobic-Elemente mit internationalen, lateinamerikanischen Tänzen kombiniert. Zu Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton verbrennen Sie Kalorien und trainieren Herz-Kreislauf, Koordination und Muskeln, ohne dass Vorkenntnisse nötig sind.

Die wichtigsten Kursvarianten:

Neben dem klassischen Zumba-Workout gibt es mittlerweile viele spezialisierte Formate für unterschiedliche Bedürfnisse:

Zumba Gold: Ein gelenkschonendes Training, das speziell auf ältere Menschen oder absolute Fitness-Anfänger zugeschnitten ist.

Bitte Matte mitbringen!

🐾 SC Hennen 1912 e.V.

Susanne Rabe
Internet: www.sc-hennen.de

Tanja Betken

Email: tbetken@gmx.de



1. WOCHE – VOLKSGARTEN

UHRZEIT	MONTAG 20.07.	DIENSTAG 21.07.		MITTWOCH 22.07.	DONNERSTAG 23.07.		FREITAG 24.07.
09:00 - 10:00		Yoga ¹			Yoga ¹		Yoga ¹
10:00 - 11:00	Yoga ¹	Nordic Walking ²		RückenFit ¹	Nordic Walking ²		RückenFit ¹
11:00 - 12:00	RückenFit ¹	RückenFit ¹		Yoga ¹			
14:00 - 15:00							Ge(h)meinsam (KSB)
15:00 - 16:00	Move Club ¹	Move Club ¹	Jolinchen Abzeichen 👧👦	Jolinchen Abzeichen 👧👦			
16:00 - 17:00		Jolinchen Abzeichen 👧👦		Jolinchen Abzeichen 👧👦	Move Club ¹ 16:30 bis 17:30		
17:00 - 18:00	Partyline Dance	Offizielle Eröffnung 17:45 – 18 Uhr		Walking Football	Partyline Dance		Partyline Dance
18:00 - 19:00	POUND ^{®1}	Bodyworkout ¹		Functional Fitness Zumba Party Bis 19:30	Funktional Fitness A mit Zumba [®]	Disc Golf	POUND ^{®1}
19:00 - 20:00	CIRCL Mobility™ ¹	Kapow [®]			Funktional Fitness F mit Zumba [®]		Zumba ^{®1}

¹Matte oder Decke, ²Stöcke sofern vorhanden, 🧒🧒 Angebot für Kinder

2. WOCHE – BARENDORF

UHRZEIT	MONTAG 27.07.	DIENSTAG 28.07.	MITTWOCH 29.07.	DONNERSTAG 30.07.	FREITAG 31.07.
09:00 – 10:00		Yoga ¹		Yoga ¹	Yoga ¹
10:00 – 11:00	Mama/Papa Fit	Nordic Walking ²		Nordic Walking ²	
11:00 – 12:00			Yoga ¹		
14:00 – 15:00					
15:00 – 16:00					
16:00 – 17:00	Fit Kids im Park 🧑🧒		Fit Kids im Park 🧑🧒		
17:00 – 18:00	Crossfit ¹	AROHA®	Walking Football		HIIT MODERAT ^{1, 3, 4}
18:00 – 19:00	Zumba Gold ® ¹	Bodyworkout ¹	Functional Fitness Zumba Party	HIIT MODERAT ^{1, 3, 4}	POUND ® ¹
19:00 – 20:00	POUND ® ¹	Kapow ®	funktionelles Krafttraining	funktionelles Krafttraining	Zumba ® ¹

¹Matte oder Decke, ²Stöcke sofern vorhanden, ³Theraband, ⁴Hanteln/ 2 kl. Flaschen 🧑🧒 Angebot für Kinder

3. WOCHЕ – VOLKSGARTEN

UHRZEIT	MONTAG 03.08.	DIENTAG 04.08.	MITTWOCH 05.08.		DONNERSTAG 06.08.	FREITAG 07.08.	
09:00 – 10:00	Pilates ¹		Pilates ¹				
10:00 – 11:00	Yoga mit Marina ¹	Nordic Walking ²	Yoga mit Marina ¹		Nordic Walking ²		
11:00 – 12:00							
14:00 – 15:00						Ge(h)meinsam (KSB)	
15:00 – 16:00			Volligieren mit Kindern 👶👶				
16:00 – 17:00	Fit Kids im Park 👶👶		Volligieren m. Jugendlichen 👶👶	Hobby Horsing 👶👶	Fit Kids im Park 👶👶		
17:00 – 18:00	Partyline Dance	AROHA®	Walking Football		Partyline Dance	Selbstverteidigung für Frauen	Partyline Dance
18:00 – 19:00	Selbstverteidigung für Frauen	Bodyworkout ¹	Selbstverteidigung für Frauen		Functional Fitness mit Zumba® A	Disc Golf	POUND® ¹
19:00 – 20:00	Kaha®	Kapow®	Fit mit Linedance		Functional Fitness mit Zumba® F		Zumba® ¹

¹Matte oder Decke, ²Stöcke sofern vorhanden, 👶👶 Angebot für Kinder

4. WOCHЕ – BARENDORF

UHRZEIT	MONTAG 10.08.	DIENTAG 11.08.	MITTWOCH 12.08.	DONNERSTAG 13.08.	FREITAG 14.08.
09:00 – 10:00	Pilates ¹	Pilates ¹	Pilates ¹		
10:00 – 11:00	Mama/Papa Fit	Nordic Walking ²	Yoga mit Marina ¹	Nordic Walking ²	
11:00 – 12:00					
14:00 – 15:00					
15:00 – 16:00					
16:00 – 17:00	Fit Kids im Park 👶👶				
17:00 – 18:00	Partyline Dance	AROHA®	Walking Football	Partyline Dance	Partyline Dance
18:00 – 19:00	AROHA® mit Katja	Bodyworkout ¹		Zumba®	POUND® ¹
19:00 – 20:00	Kaha®	Kapow®	Fit mit Linedance	HIIT MODERAT ^{1, 3, 4}	Zumba® ¹

¹Matte oder Decke, ²Stöcke sofern vorhanden, ³Theraband, ⁴Hanteln/ 2 kl. Flaschen 👶👶 Angebot für Kinder

5. WOCH

UHRZEIT	MONTAG 17.08.	DIENTAG 18.08.	MITTWOCH 19.08.		DONNERSTAG 20.08.	FREITAG 21.08.	
09:00 - 10:00							
10:00 - 11:00		Nordic Walking ²			Nordic Walking ²		
11:00 - 12:00							
14:00 - 15:00						Ge(h)meinsam (KSB)	
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00	Partyline Dance		Selbstver- teidigung für Frauen	Walking Football	Partyling Dance	Selbstver- teidigung für Frauen	Partyline Dance
18:00 - 19:00	Selbstverteidigung für Frauen	Kapow [®]	Functional Fitness Zumba Party		Functional Fitness mit Zumba [®] A	Disc Golf	POUND ^{®1}
19:00 - 20:00	Kaha [®]	AROHA [®]	Fit mit Linedance		Functional Fitness mit Zumba [®] F		Zumba ^{®1}

¹Matte oder Decke, ²Stöcke sofern vorhanden, 🧒 Angebot für Kinder

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG

Stadtwerke
Iserlohn





www.iserlohn.de/sport



[stadt.iserlohn](https://www.instagram.com/stadt.iserlohn)



Stadt Iserlohn

Herausgeber & Veranstalter

Ressort V – Generationen und Soziales
54 – Bereich Sportbüro
Bömberggring 37
58636 Iserlohn
Tel. 02371 - 217 2250

ISERLOHN.
wald | stadt | heimat



In Kooperation mit:



ISERLOHN.
wald | stadt | marketing

Sport im Park ist ein Förderprogramm des Landessportbundes NRW, der AOK Nord/West und der AOK Rheinland/ Hamburg.

Die Stadt Iserlohn initiiert die Veranstaltung vor Ort in Kooperation mit dem Kreissportbund MK.

