

PROGRAMMÜBERSICHT
SPORT IM PARK 2026



1. WOCH	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}

4. WOCH	UHRZEIT	MONTAG 10.08.	DIENSTAG 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

2. WOCH	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

5. WOCH	UHRZEIT	MONTAG 17.08.	DIENSTAG 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		Selbstverteidigung für Frauen Walking Football	Partying Dance	Selbstverteidigung 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

3. WOCH	UHRZEIT	MONTAG 03.08.	DIENSTAG 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			Voltigieren mit Kindern 🧘🧘		
	16:00 - 17:00	Fit Kids im Park 🧘🧘		Voltigieren 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