Unsere Kooperationspartner

DJK Fitness Dülmen

Verein Kneipp aktiv & gesund Dülmen e.V.

TanzSportFreunde Dülmen e.V.

Tennis Club Rot-Weiss e.V. Dülmen 1980

TV 1884 Dülmen

Ihre Ansprechpartner

Stadtsportring Dülmen e.V.
Annette Hullermann
Münsterstr. 29
48249 Dülmen

Telefon: 02594/85944
E-Mail: info@sgz-duelmen.de
www.sgz-duelmen.de

Kreissportbund Coesfeld e.V.
Alexander Bergenthal
Borkener Str. 13
48653 Coesfeld

Facebook: Sport im Park Dülmen

Stadtsportring Dülmen e.V.

KREISSPORTBUND Coesfeld e.V.

STADTWERKE DÜLMEN GmbH
kompetent · persönlich · vor Ort

Sport im Park DÜLMEN

Sport im Park

im Schlosspark Dülmen

- Angebote vom **9. Juli - 25. August 2018**
- Vielfältige Sportangebote für Jung und Alt

Kostenfrei und ohne Anmeldung!

SPORT BEWEGT NRW!

KREISSPORTBUND Coesfeld e.V.

Stadtsportring Dülmen e.V.

Was ist Sport im Park?

Wichtige Informationen

- Kostenfreie Sportangebote für Untrainierte wie Trainierte aller Altersgruppen.
  Einfach kommen und mitmachen!
- Die kostenfreien Angebote werden im Auftrag des Stadtsportringes Dülmen und des Kreissportbundes Coesfeld von qualifizierten Trainerinnen und Trainern von Dülmener Sportvereinen durchgeführt.
- Die Aktionen dauern ca. eine Stunde und finden bei jedem Wetter – auch in den Schulferien und an Feiertagen - statt.
- Tragen Sie Freizeit- oder Sportkleidung und bringen Sie Getränke sowie ein Handtuch mit.
- Es gibt keine WC-, Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.

Veranstaltungsort

Im nördlichen Teil der Wiese des Schlossparks.

Zwei Werbesegel kennzeichnen den Treffpunkt.

Sportangebote

CrossPower – Outdoor-Fitness – TSF Dülmen

Montag von 18.30 – 19.30 Uhr (09.07. bis 20.08.)

Frei nach dem Motto: „Get Challenged – Trainiere im Team“ steht bei diesem Workout das Training im Team, das Wohlbefinden, der Spaß beim Fitnesstraining und für den einen oder anderen ggf. auch das Abnehmen und die Fettverbrennung im Vordergrund. Besonders das Training in der Gruppe motiviert und macht Spaß, so dass auch das härteste Training leichter gemeistert werden kann.

Zumba – DJK Dülmen

Dienstag von 18.30 – 19.30 Uhr (10.07. bis 21.08.)

Zumba ist ein Fitness-Tanz, der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnessprogramm bei dem Stress und überflüssige Pfunde einfach weggetanzt werden.

Fitness-Yoga – DJK Dülmen

Mittwoch von 18.30 – 19.30 Uhr (11.07. bis 22.08.)

Fitness Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem die Übungen (Asanas) synchron mit der Atmung zu einem Flow verbunden werden. Bei diesen Aktionen erlernen wir die Basics. Deine Kraft wird gestärkt, deine Flexibilität und deine Balance verbessert. Die Yogastunde endet mit der Entspannung (Shavasana), die dir wieder neue Energie und Freude schenkt und den Stress des Alltags vergessen lässt.

Boule – TC RW Dülmen

Mittwoch von 18.30 – 19.30 Uhr (11.07. bis 22.08.)

Boule, in Frankreich Petanque genannt, ist ein Präzisionssport. Dabei versuchen die Spieler ihre Kugeln möglichst nah an eine zuvor geworfene Zielkugel (Schweinchen) zu platzieren. Konzentrationsfähigkeit und eine ruhige Hand sind eine gute Voraussetzung für erfolgreiches Spielen. Man muss es einfach mal gespielt und erlebt haben!

Bewegung mit Schwung – Kneipp Verein Dülmen

Donnerstag von 18.30 – 19.30 Uhr (12.07./19.07./26.07.)

Übungen mit dem Trainingsgerät der Smovey Ringe eignen sich für jede Altersstufe. Mit dem Einsatz werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gezielt trainiert. Die angenehme Schwingung der Ringe, die sich auf den ganzen Körper überträgt, lässt sich ebenso für die Entspannung des Körpers nutzen.

Taijiquan – TC RW Dülmen

Donnerstag von 18.30 – 19.30 Uhr (02.08./09.08./16.08.)

Taijiquan der daoistischen Drachentorschule ist das sanfte Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht und fördert die Vertiefung unseres (Körper-) Bewusstseins. Geübt werden Teile aus dem daoistischen Yoga und fließende Bewegungen in einem stillen und friedlichen Geisteszustand. Für alle die einen Einblick in die harmonisierende Wirkung dieser Tradition erlangen möchten.

Dance fit – TV Dülmen

Freitag von 18.30 – 19.30 Uhr (13.07. bis 24.08.)

Tanzen macht Spaß und hält fit. Unter diesem Motto werden im Wochenwechsel Diana Wiesmann und Claudia Hypki, die Teilnehmer dieses Sportangebotes in Schwung bringen. Bei Diana stehen lateinamerikanische Rhythmen mit den typischen Bewegungen im Vordergrund. Bei Claudia erwartet Dich eine Kombination aus Tanz- und Fitnesselementen. Wenn Du also Spaß an der Bewegung zu Musik hast, bist Du bei uns genau richtig!

Hip Hop für Kids – TV Dülmen

Samstag von 17.00 – 18.00 Uhr (14.07. bis 25.08.)

Kinder lieben den Hip Hop Tanz für seinen kantigen Stil und die komplexen Beats. Mit seinen gleichzeitig schroffen und flüssigen Bewegungen, fesselt dieser Tanz sowohl die „Aktiven“ als auch seine Zuschauer und bleibt wohl vorerst die beliebteste Tanzform die es gibt. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener - jeder ist eingeladen mitzutanzen.