



# SPORT IM PARK

Kostenlos  
und ohne  
Anmeldung!

VOM 14.07. – 26.08.2025

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet unser Verein ohne Anmeldung und kostenlos Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter\*innen für Jung und Alt an. Das Angebot umfasst Sporneinheiten mit einfachen Bewegungsabläufen um Sie fit zu halten.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>9 Uhr*</b> <b>Easy Dance / Body Workout</b> Schweigegarten	<b>18 Uhr</b> <b>Aerobic</b> Schweigegarten	<b>09:30 Uhr*</b> <b>Tai Chi Ch'uan</b> Bürgerweg 8, Höntrup	<b>15 Uhr</b> <b>Parkour</b> Schulzentrum Ulmenallee
<b>17 Uhr*</b> <b>LESMILLS BODYBALANCE</b> Schweigegarten	<b>17:30 Uhr</b> <b>LESMILLS CORE</b> Burggarten	<b>18:30 Uhr</b> <b>Gesundheits- / Fitnesswandern</b> Am Rammbocke		<b>17 Uhr</b> <b>LESMILLS BODYCOMBAT</b> Burggarten
<b>18:30 Uhr*</b> <b>ZUMBA</b> Schweigegarten	<b>18:15 Uhr</b> <b>LESMILLS BODYCOMBAT</b> Burggarten	<b>19 Uhr</b> <b>LESMILLS CORE</b> + Kondition Schweigegarten	<b>18 Uhr*</b> <b>LESMILLS PILATES</b> Schweigegarten	<b>18 Uhr</b> <b>Bauch, Beine, Po und mehr</b> Burggarten

\*Kurse nicht im gesamten Zeitraum verfügbar, bitte auf [www.tv-blomberg.de](http://www.tv-blomberg.de) über die angebotenen Tage informieren!

Weitere Informationen:

[www.tv-blomberg.de](http://www.tv-blomberg.de)

Bitte eine Matte / Handtuch und  
etwas zu Trinken mitbringen!



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

