

SPORT IM PARK 2020



*Einfach vorbeikommen und mitmachen.
Ohne Anmeldung! Vom 15.06. - 30.08.2020*

Kostenlos!



www.ssb-bielefeld.de

Einfach vorbeikommen und mitmachen - ganz ohne Anmeldung!

Folge uns auf



Unsere Kooperationsvereine:



SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Angebote

im

Überblick:

vom 15.06.

bis 30.08.2020

(Sommerferien durchgängig)

***Offen für alle
und bei jedem
Wetter*.***

** Ausgenommen sind personengefährdende Wetterlagen
(Sturm, Hagel, Gewitter, Starkregen)*

MONTAG

Power-Workout*, **Radrennbahn**, Otto-Brenner-Str./Nachtigallstr.

17.00 - 18.00 Uhr

TuS Ost e.V. / Katharina Hunger

Pilates*, **Meierteich**, Rasenfläche Jöllenbecker Str.

17.00 - 18.00 Uhr

Bielefelder Turngemeinde e.V. / Patricia Reinhardt

Fit-Mix*, **Bürgerpark**, Rasenfläche

17.30 - 18.30 Uhr

Bielefeld Aktiv Gesund e.V. / En Li

Pilates*, **Radrennbahn**, Otto-Brenner-Str./Nachtigallstr.

18.00 - 19.00 Uhr

TuS Ost e.V. / Katharina Hunger

Deep-Work*, **Meierteich**, Rasenfläche Jöllenbecker Str.

18.15 - 19.15 Uhr

Bielefelder Turngemeinde e.V. / Patricia Reinhardt

Dance-Mix*, **Bürgerpark**, Rasenfläche

18.30 - 19.30 Uhr

Bielefeld Aktiv Gesund e.V. / En Li

Sportabzeichen, Sportanlage Rußheide

17.00 - 19.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Ingeborg Hupel / 0152 - 01325664

Sportabzeichen, Sportplatz Brake

ab 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Bernd Pilske / 0521 - 761888

Bitte beachten Sie bei Teilnahme

die gängigen Hygiene- und Abstandsregelungen!

DIENSTAG

Yoga im Park*, Botanischer Garten, Gartenhof

15.45 - 16.45 Uhr **(Ab Juli Hochsommerzeit, 17.00-18.00)**

BellZett e.V. / Sandra Weber

Ganzheitliches Fitnessstraining*, Grünzug Bültmannshofschule

17.30 - 18.30 Uhr

TSVE Bielefeld e.V. / Marion Groß

Zumba-Fitness*, Bürgerpark Ummeln

17.45 - 18.45 Uhr

VfL Ummeln e.V. / Petra Gronemeier

Body Styling*, Nordpark / Nähe Teich

18.00 - 19.00 Uhr

SportBildungswerk Bielefeld / Jessica Linke

Sommer-Fitness Mix*, Finnbahn Quelle

18.15 - 19.15 Uhr

Bielefeld Aktiv Gesund e.V. / K. Matauscheck / A. Hasenklever

Sportabzeichen, Senne I / BPI-Arena / Am Waldbad

17.00 - 19.00 Uhr

Ansprechpartner: Eberhard Kruse / eberhard@bielefeldenkrais.de

Sportabzeichen, Sportplatz Ubedissen

18.00 - 19.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Andrea Schröder / 0173 - 5421452



MITTWOCH



Cross-Training*, **Jöllenbeck**, Robinson-Platz

17.00 - 18.00 Uhr

ASV Atlas Bielefeld e.V. / Jürgen Zilke, Agasef Mammadov

Tai Chi Chuan*, **Nordpark**, Rasenfläche vor dem Pavillion

18.00 - 19.00 Uhr

Bielefelder Turngemeinde e.V. / Wilhelm Scholle

Rücken-Training*, **Stieghorst Park**, Wiese daneben

18.00 - 19.00 Uhr

TuS Hillegossen e.V. / Jolanta Uibel

Tabata*, **Wiesenfläche**, gegenüber Siekerfelde/Ehlentruper Weg

18.00 - 19.00 Uhr

TSVE Bielefeld e.V. / Bettina Werner

Sportabzeichen, BTG Sportplatz / Am Brodhagen

15.00 - 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Klaus Neuhaus / 0521 - 883005

Sportabzeichen, Sennestadt / Stadion Travestraße

18.00 - 19.30 Uhr

Ansprechpartner: Eberhard Bensch / 05205 - 4811

Sportabzeichen, Böllhoff-Stadion / Sauerlandstr.

ab 18.00 Uhr / Jeden 1. Mittwoch im Monat

Ansprechpartner: Manfred Wittenbrock / 0173 - 2979920

Bitte beachten Sie bei Teilnahme

die gängigen Hygiene- und Abstandsregelungen!

DONNERSTAG



Aikido*, Nordpark, Nähe Spielplatz

17.30 - 18.30 Uhr

Aikikai Bielefeld e.V. / Lothar Twele

Power-Fitness*, Obersee, Wiese gegenüber vom Seekrug

18.00 - 19.00 Uhr

TG Schildesche e.V. / Caroline Schwarzer

FREITAG



Familien-Fitness*, Heepen, Parkanlage Radrennbahn

17.00 - 18.00 Uhr

ASV Atlas Bielefeld e.V. / Alex Zilke, Jochen Lepp

Qi Gong*, Nordpark, Rasenfläche am Teich

17.30 - 18.30 Uhr

BellZett e.V. / Susanne Schmitt / Martina Stühmeyer

4 Jahreszeiten-Qi Gong*, Stieghorst Park, Wiese daneben

18.00 - 19.00 Uhr

SV Ubbedissen e.V. / Ingrid Preiss

SUNRISE SPECIAL



29. August 2020, Qi Gong im Botanischen Garten*, Gartenhof

06.00 - 07.00 Uhr

BellZett e.V. / Susanne Schmitt



Angebote:

*Aikido

Aikido ist eine japanische Kampfkunst. Äußere Merkmale dieser Kampfkunst sind fließende und runde Bewegungen, die den Körper geschmeidig machen und das Bewusstsein für die eigene Mitte (jap „Hara“) stärken. Wir werden im Park Atem-, Dehnungs- sowie Übungen zur Stärkung der „Lebensenergie“ (japanisch „Ki“) durchführen. Grundbewegungen des Aikido mit und ohne Partner*in sowie Techniken mit dem Stock („jo-waza“) schließen sich an. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht notwendig.

*Body Styling

Das Angebot „Body Styling“ beinhaltet ein intensives Ganzkörpertraining, oftmals mit dem eigenen Körpergewicht. Die Übungen bestehen aus Cardio- und Kräftigungsanteilen, dies alles bei guter Laune-Musik. Für fortgeschrittene Einsteiger geeignet. Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte und ein Handtuch mit.

*Cross-Training

Auf einer 4x8m großen Sportmatte wird nach kurzer Aufwärmung, Gymnastik- und Dehnübungen ein intensives **Intervalltraining** mit verschiedenen Übungen durchgeführt, unter anderem auch Techniken aus dem **Ringkampfsport**. Zielgruppe sind Jugendliche und Erwachsene, die ihren Fitnesszustand verbessern wollen.

***Dance-Mix**

Lassen Sie sich begeistern und mitreißen von Bewegung und aktueller Musik! Unter dem Motto „Just 4 Fun“ erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit intensiver Bewegung zu verschiedensten Rhythmen - lernen Sie Dance Fitness kennen!

***Deep-Work**

Deep-Work – der Fitnesstrend zwischen Anspannung und Entspannung. Dabei werden gezielt die tieferliegenden Muskelpartien trainiert. Also schnapp dir deine Matte!

***Familien-Fitness**

Wir werden in kleinen Gruppen **Zirkeltraining** mit zahlreichen unterschiedlichen Übungen durchführen. Zielgruppe sind Familien mit Kindern ab etwa 8 Jahren, Jugendliche und Erwachsene, die ihren Fitnesszustand verbessern und neue Übungen erlernen wollen.

***Fit-Mix**

Das Training für mehr Muskeln, Kraftausdauer inklusive einer hohen Fettverbrennung. Es vereint funktionelle Kräftigungsübungen, Rumpf-Training und sensomotorisches Training.

***Ganzheitliches Fitnesstraining**

Wir trainieren unsere **Beweglichkeit** und **Koordination**, sowie unsere körperliche Fitness. Durch gezielte Übungen, werden wir versuchen Verspannungen zu lösen und die Muskeln mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes zu kräftigen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich körperlich fit halten wollen, Wiedereinsteiger, Anfänger, jung, alt, etc..

***Pilates / Meierteich / Stauteich II**

Unter dem Leitsatz „**Alle Kraft kommt aus der Körpermitte**“ wollen wir die Sommerzeit nutzen, um uns gesund und fit zu halten. Das ganzheitliche Training von Joseph Pilates umfasst Kraft-, Dehn- und Atemübungen und wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus. Also schnapp dir deine Matte für einen „Rücken zum Entzücken!“

***Power-Fitness**

Dieses Training sorgt für Kräftigung, Straffung und Stabilisierung deines ganzen Körpers. Es erwarten dich typische Finesseinheiten wie beispielsweise **Bauch-Beine-Po** oder **Rückenfitness**, aber auch **funktionelle Ganzkörperübungen** und Intervalltraining. Schnapp dir deine Sportmatte und komm vorbei!

***Power-Workout**

Richtet sich an alle, die ordentlich ins Schwitzen kommen möchten. Zu Beginn der Stunde steht ein **Intervalltraining**. Im Anschluss folgt ein **Kräftigungsteil**, der sich sowohl auf spezielle Körperpartien (**Bauch-Beine und Po**), als auch auf den gesamten Körper beziehen kann.

***Qi Gong im Park**

In **Bewegung** zur **Ruhe** kommen, sich weit fühlen und doch verwurzelt sein. Was sich auf den ersten Blick wie ein Widerspruch anhört, entpuppt sich als ideale Methode, um sich für den Alltag zu stärken.

***4-Jahreszeiten-Qi Gong**

Das „Qi Gong der Vier Jahreszeiten“ besteht aus einfachen, wirkungsvollen Bewegungsübungen der Rehabilitation. Es berücksichtigt Atemtechniken, Heillaute, Organübungen und Akupressur. Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte und ein Handtuch mit.

***Rücken-Training**

Ein **aktives Rückentraining** mit verschiedenen Übungen aus den Bereichen Mobilisation, Stabilisation, Koordination, Kraft und Ausdauer ergänzt um Balance- und Tiefenmuskeltraining, sowie Dehnung und Entspannung als Abschluss. Bitte eine Matte/ein Handtuch, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

***Sommer-Fitness Mix**

Gezieltes Sommer-Workout für Jung und Alt. Stärkung der Fitness, Rückenstärken und Muskeln aufbauen in Gesellschaft zu aktueller Musik. Machen Sie sich fit für den Sommer!

***Tabata**

Tabata ist ein effektives Kraft-/Ausdauertraining. In mehreren 4-Minuten-Intervallen werden mit abwechslungsreichen Übungen der gesamte Körper trainiert, wobei jede/r Tempo und Intensität selbst bestimmen kann. Tabata macht Spaß und kurbelt die Fettverbrennung an. Probieren Sie es aus!

***Tai Chi Chuan**

Mit langsamen, fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem und unseren natürlichen Bewegungsmöglichkeiten wirken wir beruhigend und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele ein. Dieses alte, taoistische Übungssystem aus China hilft Menschen jeden Alters auch in der heutigen, schnelllebigen Zeit. Dazu benötigen wir nur uns, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle.

***Yoga im Park**

*An der frischen Luft kannst Du, durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des **Hatha Yoga**. Deinen Körper kräftigen und dehnen, die Seele und den Geist zur Ruhe kommen lassen. Bitte Yoga-Matte oder großes Handtuch mitbringen!*

***Zumba-Fitness**

Zumba Fitness® ist ein motivierendes Tanzworkout zu lateinamerikanischer Musik mit verschiedenen Tanzstilen wie Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton und mehr. Man muss nicht tanzen können, sondern Spaß daran haben, sich nach Musik zu bewegen. Die Kurse sind für Frauen und Männer jeden Alters gleichermaßen geeignet!

SPORT IM
 **PARK**
2020



Veranstalter:

Stadtsportbund Bielefeld e.V.:

Info-Telefon: 0521 - 5251550

ssb@sportbund-bielefeld.de

Ein Angebot vom:

sportbund # BI

B I E L E F E L D

Gefördert durch:

