



Angebote:

*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.

*Fit und Stark im Park

Du hast Spaß an Bewegung oder möchtest einfach mal wieder etwas für deine Fitness tun? Unser abwechslungsreiches Programm richtet sich an jeden, egal ob jung oder älter, der seine **Kraft** und **Ausdauer** trainieren möchte. Schnapp dir einfach deine Sportmatte und komm vorbei!

*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.

*Familien-Fitness

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

*Power-Fitness

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

*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.



Veranstalter:

Stadtsportbund Bielefeld e.V.:
Info-Telefon: 0521 - 5251550
ssb@sportbund-bielefeld.de

Ein Angebot vom:

sportbund # Bielefeld
B I E L E F E L D

Gefördert durch:

IDA UND RICHARD KASELOWSKY-
STIFTUNG

sportbund # Bielefeld
B I E L E F E L D

SPORT IM PARK

Einfach vorbeikommen und mitmachen.
Ohne Anmeldung! Vom 03.06. - 30.08.2019
Kostenlos!



*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.

*Yoga im Park / Botanischer Garten

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!

*Vinyasa Yoga

Ob Erfahren oder Anfänger, jeder kann mitmachen! Wir bieten mit **Vinyasa Yoga** einen dynamischen Yogastil an, der Atem und Bewegung miteinander verbindet. Neben kraftvollen und dehnenen Übungen gibt es auch immer eine Endentspannung. Bitte Yoga-Matte oder großes Handtuch mitbringen!

*Ganzheitliches Fitnessstraining

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!“

*Zumba im Park

Rhythmische und einfache Bewegungen zu überwiegend lateinamerikanischen Rhythmen. Lass dich mitreißen!

*Sommer-Fitness

So wird Sport aus Teilen der **Ausdauer**, **Kraft** und **Beweglichkeit** zu einem hohen Fitness- und Wohlfühlfaktor.

www.ssb-bielefeld.de

Angebote: vom 03.06. bis 30.08.2019 (Sommerferien durchgängig)

MONTAG

Power-Workout*, Stauteich II, Otto-Brenner-Str./Nachtigallenstr.
17.00 - 18.00 Uhr
TuS Ost / Katharina Hunger

Pilates*, Stauteich II, Otto-Brenner-Str./Nachtigallenstr.
18.00 - 19.00 Uhr
TuS Ost / Katharina Hunger

Sportabzeichen, Sportanlage Rußheide
17.00 - 19.00 Uhr

Ansprechpartner: Ingeborg Hupel / 0152 - 01325664

Sportabzeichen, Sportplatz Brake
ab 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Bernd Pilske / 0521 - 761888

DIENSTAG

Yoga im Park*, Botanischer Garten, Gartenhof
17.15 - 18.15 Uhr
BellZett / Sandra Weber

Zumba im Park*, Bürgerpark Ummeln
17.30 - 18.30 Uhr
VfL Ummeln / Petra Gronemeier

Sommer-Fitness*, Grünanlage, Finnbahn in Quelle
17.30 - 18.30 Uhr
Bielefeld Aktiv Gesund / Lavinia Tugal

Ganzheitliches Fitnessstraining*, Grünzug Bültmannshofschule
18.00 - 19.00 Uhr
TSVE / Marion Groß

Sportabzeichen, Senne I / BPI-Arena / Am Waldbad
17.00 - 19.00 Uhr

Ansprechpartner: Eberhard Kruse / eberhard@bielefeldenkreis.de

Sportabzeichen, Sportplatz Ubbedissen
18.00 - 19.30 Uhr

Ansprechpartner: Andrea Schröder / 0173 - 5421452

MITTWOCH

Pilates*, Meierteich, Rasenfläche Jöllenbecker Str.
17.00 - 18.00 Uhr
BTG / Patricia Reinhardt

Fit und Stark im Park*, Stadtpark Brackwede, Spielplatz
17.00 - 18.00 Uhr
SV Brackwede / Caroline Schwarzer

Rücken-Training*, Freizeitzentrum Stieghorst, Wiese daneben
18.00 - 19.00 Uhr
TuS Hillegossen / Jolanta Uibel

Familien-Fitness*, Sennestadt, Ost-West-Grünzug, Elbeallee
18.00 - 19.00 Uhr
ASV Atlas / Alex Zilke

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

DONNERSTAG

Vinyasa Yoga*, Sennestadt/Vereinshaus Elbeallee 163, Parkplatz
17.00 - 18.00 Uhr
Sportfreunde Sennestadt / Nicole Femfert

Cross-Training*, Stadtpark Brackwede, Treppenstraße
18.00 - 19.00 Uhr
ASV Atlas / Alexander Zilke

Power-Fitness*, Obersee, Wiese gegenüber vom Seekrug
18.00 - 19.00 Uhr
TG Schildesche / Caroline Schwarzer

FREITAG

Qi Gong im Park*, Nordpark, Rasenfläche vor dem Pavillion
15.30 - 16.30 Uhr
BellZett / Susanne Schmitt

SUNRISE SPECIAL

24. August 2019, Qi Gong im Botanischen Garten*, Gartenhof
06.00 - 07.00 Uhr
BellZett / Susanne Schmitt

Einfach vorbeikommen und mitmachen -

ganz ohne Anmeldung!

Offen für alle und bei jedem Wetter*.



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