



9 Standorte in Gütersloh

Draußen. Kostenlos. Für alle.

20. Juli - 16. August 2026

DRAUSSEN BEWEGT

Draußen sein, sich an der frischen Luft bewegen, Sonne tanken und ein Stück Natur genießen! Kombiniert mit Bewegung ist das ein sommerfrischer „Gesundheitscocktail“, den Du bei Sport im Park genießen kannst.

MEET & MOVE

Leute treffen, Spaß haben, gemeinsam bewegt durch den Sommer!

MITMACHEN IST EINFACH

Sport im Park ist ein offenes Sport- und Bewegungsangebot für ALLE!

- Erfahrene Übungsleitungen begleiten Dich
- Dauer der Angebote je eine Stunde
- Nutze gerne die „Sport-im-Park-App“ und melde Dich freiwillig für das Angebot Deiner Wahl an
- Vorerfahrungen sind nicht erforderlich
- Bequeme Kleidung ist empfohlen
- Die Angebote finden bei jedem Wetter statt (außer bei Gewitter und Starkregen)

Bei körperlicher Betätigung ist Trinken wichtig!
Bitte kläre Deine Teilnahme ärztlich ab, wenn Du längere Zeit sportlich bzw. körperlich nicht aktiv warst.



**Draußen.
Kostenlos.
Für alle.**

BEWEGT SEIN - BEWEGT BLEIBEN

Finde heraus, welcher Sport zu Dir passt und bleibe auch nach „Sport im Park“ in Bewegung! Informiere Dich über die vielfältigen Angebote der Sportvereine! Sprich Deine Übungsleitung direkt vor Ort an. Oder schaue auf die Internetseiten der Vereine!



Bundesverband Seniorentanz



Cadência Brasil Capoeira



DJK AVENWEDDE
DJK Avenwedde



DJK Gütersloh



Gütersloher Turnverein



GRSV Gütersloh



Gütersloher Schachverein

KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Kreissportbund Gütersloh



Kanga®

original
bootcamp

Original Bootcamp



Parkour Gütersloh



Schwarz-Weiß Marienfeld



Sportbildungswerk



SV Spexard



SVA Gütersloh

 **Gütersloh**

Stadt Gütersloh



Step by Step

Stephanie
Kerbstat



TriLoChi® - Silvia Glashörster



TuS Friedrichsdorf



TuS Viktoria Rietberg



TV Isselhorst



Wudang OWL – Andrea Kornfeld

VERANSTALTUNGSORTE

- **Mohns Park Gütersloh**

- Yorckstraße 8, 33330 Gütersloh

- **Stadtpark Gütersloh**

- Parkstraße 60, 33332 Gütersloh
- Alle Angebote finden auf der großen Wiese am Kletterwald statt.
- Ausnahme: Nordic Walking – Treffpunkt hier ist der Parkplatz „Obstwiese“.

- **Spexard**

- Bruder-Konrad-Straße 100, 33334 Gütersloh
- Treffpunkt für alle Angebote ist vor der Sporthalle

- **Friedrichsdorf**

- Brackweder Straße 25A, 33335 Gütersloh
- Wiese hinter der ev. Kirche

- **Parkour Park Gütersloh**

- Am Schlangenbach 93, 33330 Gütersloh
- Der Park ist hinter der Gesamtschule an der Ahornallee auf der großen Wiese

- **LWL-Park Gütersloh**

- Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh
- Alle Angebote finden auf der Wiese hinter dem Festsaal statt.

- **Riegerpark Gütersloh**

- Friedhofstraße 30, 33330 Gütersloh

- **Wapelbad Gütersloh**

- Zum Wapelbad 1, 33334 Gütersloh

- **Nordbad Gütersloh**

- Kahlertstraße 70, 33330 Gütersloh
- Treffpunkt für die beiden Angebote ist vor dem Haupteingang



**Draußen.
Kostenlos.
Für alle.**

AEROBIC MEETS BAUCH BEINE PO

Stadtspark | große Wiese am Kletterwald

Dienstag	11.08.2026	19:00 - 20:00
Donnerstag	13.08.2026	19:00 - 20:00

Mohns Park | Wiese über der Freilichtbühne

Dienstag	21.07.2026	19:00 - 20:00
Donnerstag	23.07.2026	19:00 - 20:00
Dienstag	28.07.2026	19:00 - 20:00
Donnerstag	30.07.2026	18:00 - 19:00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

BEWEGT DURCH DEN PARK

LWL-Park | Wiese hinter dem Festsaal

Mittwoch	22.07.2026	17:00 - 18:00
Mittwoch	29.07.2026	17:00 - 18:00
Mittwoch	12.08.2026	17:00 - 18:00

BOOTCAMP

Stadtspark | große Wiese am Kletterwald

Mittwoch	22.07.2026	19:00 - 20:00
Mittwoch	29.07.2026	19:00 - 20:00
Mittwoch	05.08.2026	19:00 - 20:00
Mittwoch	12.08.2026	19:00 - 20:00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

BOULE

Mohns Park | Kiesfläche über der Tribüne

Montag	20.07.2026	10:00 - 11:00
Donnerstag	23.07.2026	18:00 - 19:00
Samstag	25.07.2026	10:00 - 11:00
Montag	27.07.2026	10:00 - 11:00
Donnerstag	30.07.2026	18:00 - 19:00
Samstag	01.08.2026	10:00 - 11:00
Montag	03.08.2026	10:00 - 11:00
Donnerstag	06.08.2026	18:00 - 19:00
Samstag	08.08.2026	10:00 - 11:00
Montag	10.08.2026	10:00 - 11:00
Donnerstag	13.08.2026	18:00 - 19:00
Samstag	15.08.2026	10:00 - 11:00

★ Boule Kugeln dürfen gerne mitgebracht werden

CAPOEIRA

Stadtspark | große Wiese am Kletterwald

Dienstag	21.07.2026	19:00 - 20:00
Samstag	25.07.2026	10:00 - 11:00
Dienstag	28.07.2026	19:00 - 20:00
Samstag	01.08.2026	17:00 - 18:00
Dienstag	04.08.2026	19:00 - 20:00
Samstag	08.08.2026	11:00 - 12:00
Dienstag	11.08.2026	19:00 - 20:00
Samstag	15.08.2026	18:00 - 19:00

CROSS TRAINING

Mohns Park | Wiese über der Freilichtbühne

Mittwoch	22.07.2026	18:00 - 19:00
Mittwoch	29.07.2026	18:00 - 19:00
Mittwoch	05.08.2026	18:00 - 19:00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

COREFIT MIT GERÄTEN

Spexard | Wiese vor der Sporthalle

Montag	10.08.2026	09:00 - 10:00
Mittwoch	12.08.2026	19:00 - 20:00
Samstag	15.08.2026	09:00 - 10:00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

DRUMS ALIVE ®

Spexard | Wiese vor der Sporthalle

Montag	20.07.2026	19:00 - 20:00
Freitag	31.07.2026	18:00 - 19:00
Montag	03.08.2026	18:00 - 19:00
Donnerstag	06.08.2026	17:00 - 18:00

★ Falls vorhanden Pezziball, 2 Kochlöffel & Wäschekorb als Ständer mitbringen. 30 Bälle vor Ort.



FIT IN DEN ABEND

Friedrichsdorf | Wiese hinter der ev. Kirche

Montag	20.07.2026	18:00 - 19:00
Dienstag	21.07.2026	18:00 - 19:00
Montag	27.07.2026	18:00 - 19:00
Dienstag	28.07.2026	18:00 - 19:00
Montag	03.08.2026	18:00 - 19:00
Dienstag	04.08.2026	18:00 - 19:00
Montag	10.08.2026	18:00 - 19:00
Dienstag	11.08.2026	18:00 - 19:00

Spexard | Wiese vor der Sporthalle

Dienstag	21.07.2026	17:00 - 18:00
Donnerstag	23.07.2026	17:00 - 18:00
Freitag	14.08.2026	17:00 - 18:00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

FIT IN DEN MORGEN

Riegerpark | Wiese

Sonntag	26.07.2026	10:00 - 11:00
---------	------------	---------------

Wapelbad

Sonntag	02.08.2026	10:00 - 11:00
Sonntag	09.08.2026	10:00 - 11:00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

FULLBODYWORKOUT

Spexard | Wiese vor der Sporthalle

Dienstag	21.07.2026	19:00 - 20:00
Dienstag	28.07.2026	19:00 - 20:00
Donnerstag	30.07.2026	19:00 - 20:00

Riegerpark | Wiese

Montag	20.07.2026	17:00 - 18:00
Montag	27.07.2026	17:00 - 18:00

Mohns Park | Wiese über der Freilichtbühne

Mittwoch	22.07.2026	17:00 - 18:00
----------	------------	---------------

Stadtspark | große Wiese am Kletterwald

Montag	03.08.2026	17:00 - 18:00
--------	------------	---------------

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

FULLBODYSTRETCH

Stadtspark | große Wiese am Kletterwald

Dienstag	21.07.2026	18:00 - 19:00
Dienstag	28.07.2026	18:00 - 19:00

Mohns Park | Wiese über der Freilichtbühne

Dienstag	04.08.2026	18:00 - 19:00
Dienstag	11.08.2026	18:00 - 19:00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen



GEH FUSSBALL

Mohns Park | Basketballplatz

Dienstag	21.07.2026	10:00 - 11:00
Donnerstag	23.07.2026	19:00 - 20:00
Dienstag	28.07.2026	10:00 - 11:00
Donnerstag	30.07.2026	19:00 - 20:00

GYMNASTIK IM SITZEN

Mohns Park | Tribüne

Montag	20.07.2026	11:00 - 12:00
Montag	27.07.2026	11:00 - 12:00
Montag	03.08.2026	11:00 - 12:00
Montag	10.08.2026	11:00 - 12:00

★ Bitte Handtuch mitbringen

HIIT - TABATA

Spexard | Wiese vor der Sporthalle

Dienstag	11.08.2026	18:00 - 19:00
----------	------------	---------------

Stadtspark | große Wiese am Kletterwald

Samstag	15.08.2026	17:00 - 18:00
Sonntag	16.08.2026	18:00 - 19:00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

HULA HOOP FITNESS

Friedrichsdorf | Wiese hinter der ev. Kirche

Samstag 25.07.2026 10:00 - 11:00

Donnerstag 06.08.2026 18:00 - 19:00

★ Falls vorhanden, bitte eigenen Reifen mitbringen

JONGLAGE

Stadtspark | große Wiese am Kletterwald

Dienstag 21.07.2026 11:00 - 12:00

Mohns Park | Freilichtbühne

Dienstag 21.07.2026 17:00 - 18:00

Riegerpark | Wiese

Dienstag 21.07.2026 19:00 - 20:00

KANGA TRAINING®

Stadtspark | große Wiese am Kletterwald

Freitag 24.07.2026 10:00 - 11:00

Freitag 31.07.2026 10:00 - 11:00

Wapelbad

Freitag 07.08.2026 10:00 - 11:00

★ Falls vorhanden, bitte eine Tragehilfe fürs Baby mitbringen

LINE DANCE

Mohns Park | Kiesfläche über der Tribüne

Montag 20.07.2026 17:00 - 18:00

Spexard | Wiese vor der Sporthalle

Samstag 15.08.2026 10:00 - 11:00

LOCKERER LAUFTREFF

Stadtspark | große Wiese am Kletterwald

Montag 20.07.2026 18:00 - 19:00

Freitag 24.07.2026 18:00 - 19:00

Montag 10.08.2026 18:00 - 19:00

Freitag 14.08.2026 18:00 - 19:00

NORDIC WALKING

LWL-Park | Wiese hinter dem Festsaal

Mittwoch	22.07.2026	10:00 - 11:00
Mittwoch	29.07.2026	10:00 - 11:00
Mittwoch	05.08.2026	10:00 - 11:00

Stadtpark | Parkplatz Obstwiese

Donnerstag	23.07.2026	18:00 - 19:00
Donnerstag	30.07.2026	18:00 - 19:00
Donnerstag	06.08.2026	18:00 - 19:00

★ Falls vorhanden, bitte eigene Stöcke mitbringen

PARKOUR

Parkour Park | Gütersloh

Dienstag	21.07.2026	18:00 - 19:00
Dienstag	28.07.2026	18:00 - 19:00
Donnerstag	30.07.2026	18:00 - 19:00
Dienstag	04.08.2026	18:00 - 19:00
Donnerstag	06.08.2026	18:00 - 19:00
Dienstag	11.08.2026	18:00 - 19:00
Donnerstag	13.08.2026	18:00 - 19:00
Freitag	14.08.2026	18:00 - 19:00

PILATES

Friedrichsdorf | Wiese hinter der ev. Kirche

Freitag	31.07.2026	18:00 - 19:00
Samstag	01.08.2026	10:00 - 11:00
Samstag	08.08.2026	10:00 - 11:00
Freitag	14.08.2026	18:00 - 19:00
Samstag	15.08.2026	10:00 - 11:00

Riegerpark | Wiese

Mittwoch	22.07.2026	17:00 - 18:00
Donnerstag	23.07.2026	17:00 - 18:00
Mittwoch	29.07.2026	17:00 - 18:00
Mittwoch	05.08.2026	17:00 - 18:00

Mohns Park | Wiese über der Freilichtbühne

Montag	03.08.2026	17:00 - 18:00
Dienstag	04.08.2026	17:00 - 18:00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

PILATES IM SITZEN

Mohns Park | Tribüne

Dienstag	21.07.2026	10:00 - 11:00
Donnerstag	23.07.2026	10:00 - 11:00
Dienstag	28.07.2026	10:00 - 11:00
Donnerstag	30.07.2026	10:00 - 11:00

★ Bitte Handtuch mitbringen

POP DANCE STYLES FOR KIDS

Stadtpark | große Wiese am Kletterwald

Montag	20.07.2026	18:00 - 19:00
Mittwoch	22.07.2026	18:00 - 19:00
Montag	27.07.2026	18:00 - 19:00
Mittwoch	29.07.2026	18:00 - 19:00
Dienstag	04.08.2026	18:00 - 19:00
Mittwoch	05.08.2026	18:00 - 19:00
Montag	10.08.2026	18:00 - 19:00
Mittwoch	12.08.2026	18:00 - 19:00

QI GONG

Stadtpark | große Wiese am Kletterwald

Donnerstag	23.07.2026	19:00 - 20:00
Sonntag	26.07.2026	10:00 - 11:00
Donnerstag	13.08.2026	19:00 - 20:00
Sonntag	16.08.2026	10:00 - 11:00

Riegerpark | Wiese

Dienstag	04.08.2026	17:00 - 18:00
Donnerstag	06.08.2026	17:00 - 18:00

Wapelbad

Montag	10.08.2026	09:00 - 10:00
Mittwoch	12.08.2026	09:00 - 10:00



RÜCKEN-FIT

Friedrichsdorf | Wiese hinter der ev. Kirche

Mittwoch	22.07.2026	18:00 - 19:00
Mittwoch	29.07.2026	18:00 - 19:00
Mittwoch	05.08.2026	18:00 - 19:00
Mittwoch	12.08.2026	18:00 - 19:00

LWL-Park | Wiese hinter dem Festsaal

Montag	10.08.2026	17:00 - 18:00
Sonntag	16.08.2026	10:00 - 11:00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

SALSA & BACHATA

Mohns Park | Freilichtbühne

Dienstag	21.07.2026	18:00 - 19:00
Dienstag	28.07.2026	18:00 - 19:00
Dienstag	04.08.2026	18:00 - 19:00
Dienstag	11.08.2026	18:00 - 19:00

SCHACH

Mohns Park | Schachfeld

Dienstag	21.07.2026	17:00 - 18:00
Samstag	25.07.2026	11:00 - 12:00
Dienstag	28.07.2026	17:00 - 18:00
Samstag	01.08.2026	11:00 - 12:00
Dienstag	04.08.2026	17:00 - 18:00
Dienstag	11.08.2026	17:00 - 18:00

Wapelbad | Schachfeld

Sonntag	26.07.2026	11:00 - 12:00
Sonntag	02.08.2026	11:00 - 12:00

★ Wer mag, spielt länger Schach

SMOVEY® - TRAINING

LWL-Park | Wiese hinter dem Festsaal

Dienstag	21.07.2026	17:00 - 18:00
Dienstag	28.07.2026	17:00 - 18:00
Dienstag	04.08.2026	17:00 - 18:00

Spexard | Wiese vor der Sporthalle

Donnerstag	23.07.2026	09:00 - 10:00
Donnerstag	30.07.2026	09:00 - 10:00

SOMMER FIT-MIX

Mohns Park | Wiese über der Freilichtbühne

Montag	20.07.2026	18:00 - 19:00
Montag	27.07.2026	18:00 - 19:00
Montag	03.08.2026	18:00 - 19:00
Montag	10.08.2026	18:00 - 19:00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

SPIELEKISTE

Mohns Park | Wiese über der Freilichtbühne

Mittwoch	29.07.2026	17:00 - 18:00
Freitag	31.07.2026	17:00 - 18:00
Mittwoch	05.08.2026	17:00 - 18:00
Freitag	07.08.2026	17:00 - 18:00

Wapelbad

Samstag	01.08.2026	11:00 - 12:00
Samstag	08.08.2026	11:00 - 12:00



TAIJIQUAN

Mohns Park | Wiese über der Freilichtbühne

Dienstag	21.07.2026	18:00 - 19:00
Donnerstag	23.07.2026	18:00 - 19:00
Donnerstag	06.08.2026	18:00 - 19:00
Mittwoch	12.08.2026	18:00 - 19:00
Freitag	14.08.2026	18:00 - 19:00

Riegerpark | Wiese

Montag	10.08.2026	18:00 - 19:00
--------	------------	---------------

Wapelbad

Samstag	25.07.2026	10:00 - 11:00
Samstag	08.08.2026	10:00 - 11:00

TANZ EINFACH MIT

Mohns Park | Freilichtbühne

Donnerstag	23.07.2026	10:00 - 11:00
Dienstag	28.07.2026	18:00 - 19:00
Donnerstag	30.07.2026	10:00 - 11:00
Dienstag	04.08.2026	18:00 - 19:00
Freitag	07.08.2026	10:00 - 11:00
Freitag	14.08.2026	10:00 - 11:00

Friedrichsdorf | Steinfläche vor der Kirche

Mittwoch	22.07.2026	10:00 - 11:00
Mittwoch	29.07.2026	10:00 - 11:00



TRILOCHI®

Stadtpark | große Wiese am Kletterwald

Dienstag	21.07.2026	19:00 - 20:00
Donnerstag	23.07.2026	09:00 - 10:00
Samstag	25.07.2026	10:00 - 11:00
Sonntag	26.07.2026	10:00 - 11:00
Donnerstag	30.07.2026	17:00 - 18:00
Sonntag	02.08.2026	10:00 - 11:00
Dienstag	04.08.2026	17:00 - 18:00

XCO® - FIT

Spexard | Wiese vor der Sporthalle

Montag	10.08.2026	10:00 - 11:00
Donnerstag	13.08.2026	18:00 - 19:00
Sonntag	16.08.2026	09:00 - 10:00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

YOGA FLOW POWER IN BEWEGUNG

Mohns Park | Wiese über der Freilichtbühne

Freitag	24.07.2026	11:00 - 12:00
Freitag	31.07.2026	11:00 - 12:00

Stadtpark | große Wiese am Kletterwald

Freitag	07.08.2026	11:00 - 12:00
Freitag	14.08.2026	11:00 - 12:00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

ZUMBA® FITNESS

Friedrichsdorf | Wiese hinter der ev. Kirche

Donnerstag	23.07.2026	18:00 - 19:00
Donnerstag	30.07.2026	18:00 - 19:00
Samstag	01.08.2026	11:00 - 12:00

Stadtpark | große Wiese am Kletterwald

Dienstag	21.07.2026	18:00 - 19:00
Dienstag	28.07.2026	18:00 - 19:00
Dienstag	04.08.2026	18:00 - 19:00



SPECIALS

AQUA FITNESS

Nordbad | Schwimmerbecken

Montag 20.07.2026 19:00 - 20:00

★ Treffpunkt ist vor dem Haupteingang um 18:45 Uhr

AQUA FITNESS

Nordbad | Schwimmerbecken

Montag 27.07.2026 19:00 - 20:00

★ Treffpunkt ist vor dem Haupteingang um 18:45 Uhr

ZUMBA MASTERCLASS

Wapelbad

Sonntag 26.07.2026 09:30 - 10:30



ANGEBOTSDESCHEIBUNG

AEROBIC MEETS BAUCH BEINE PO

Aerobic - der „Dauerbrenner“ im Fitness-Sport macht in jedem Lebensalter Spaß und ist ein gutes Training für Herzkreislauf und Koordination. In Kombination mit Übungen für Bauch, Beine und Po - BBP - erhältst Du ein perfektes Workout. Wer Spaß daran hat, sich ausdauernd und rhythmisch zu bewegen, sollte einfach mal mitmachen. 🌟 **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen**

AQUA FITNESS

Erlebe ein intensives Ganzkörpertraining im Tiefwasser – ganz ohne Bodenkontakt! Durch den Wasserwiderstand werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit effektiv trainiert, während gleichzeitig Gelenke und Wirbelsäule geschont werden.

BEWEGT DURCH DEN PARK

Bei einem Gang durch den Park bieten sich überraschend viele Fitnessgelegenheiten. Es erwartet Dich ein bewegtes Allerlei im Grünen mit und ohne Handgeräte.

BOOTCAMP

Bei uns trainierst Du immer an der frischen Luft und das mit jeder Menge Spaß, einer ordentlichen Portion Teamspirit. Bei unserem HIIT Training kommst Du so richtig ins Schwitzen und bringst Deine Muskeln zum Brennen. Komm vorbei und überzeuge Dich selbst von dem ganz besonderen Outdoor Movement!

🌟 **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen**

BOULE

Das Spiel mit der Kugel ist leicht zu erlernen, aber schwer zu meistern. Alter oder Fitnessstand spielen keine Rolle- hier kann jeder mitmachen!

CAPOEIRA

Ursprünglich war Capoeira ein als Tanz getarnter Kampf. Zur Selbstverteidigung entwickelt von afrikanischen Sklaven in Brasilien, ist Capoeira heute ein dynamischer Mix aus Kampf, Tanz, Akrobatik und Musik mit afro-brasilianischer Note. Ein Angebot für Interessierte jeden Alters.

CROSS TRAINING

Ein ganzheitlicher Trainingsmix, der darauf zielt, Fitness in möglichst umfassender Form zu schaffen. Daher werden Übungsaspekte aus verschiedenen Sportarten miteinander „gekreuzt“ (Cross). Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches und kreatives Outdoor-Training. ★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen**

COREFIT MIT GERÄTEN

In diesem Kurs dreht sich alles um deine Körpermitte! Mit dem gezielten Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Bällen oder Bändern trainierst du effektiv Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur. ★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen**

DRUMS ALIVE ®

Ein Pezziball, zwei Trommelstöcke... Musik an und los geht's! Drums Alive (engl.) heißt so viel wie „Trommeln belebt“. Der neue Fitnesstrend verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit pulsierenden Trommelrhythmen. Drums Alive macht einfach Spaß und hat obendrein positive Effekte auf Körper und Geist. ★ **Falls vorhanden Pezziball, 2 Kochlöffel & Wäschekorb als Ständer mitbringen. 30 Bälle vor Ort.**

FIT IN DEN ABEND

Nach einem vielleicht stressigen Tag geht es hier wohltuend bewegt und gesund gestärkt in den (Feier-)Abend. Auf geht's mit einer gymnastischen Erwärmung gefolgt von Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen und einem Cool Down zum entspannenden Abschluss. ★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen**

FIT IN DEN MORGEN

Beginne deinen Tag mit Bewegung, frischer Energie und einem klaren Kopf! Auf geht's mit einer gymnastischen Erwärmung gefolgt von Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen und einem Cool Down zum entspannenden Abschluss.

★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen**

FULLBODYWORKOUT

Hol dir den ultimativen Fitnesskick! Beim FullBodyWorkout steigst du mit intensiven Übungen richtig ein und bringst deinen Körper auf Hochtouren. Trainiere Kraft, Ausdauer und Koordination in einem effektiven Ganzkörpertraining.

★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen**

FULLBODYSTRETCH

In diesem Kurs steht das gezielte Dehnen der gesamten Muskulatur im Mittelpunkt. Verspannungen werden gelöst, die Beweglichkeit verbessert und das Körpergefühl gestärkt.

★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen**

GEH FUSSBALL

Gehfußball ist die ideale Sportart für alle, die Fußball lieben, es aber etwas ruhiger angehen möchten. Hier wird nicht gerannt – ein Fuß muss immer den Boden berühren. So bleibt das Spiel gelenkschonend und dennoch aktiv.

GYMNASTIK IM SITZEN

Auch wer nicht mehr so flott auf den Beinen ist, muss auf Bewegung und Sport nicht verzichten. Bei diesem Angebot wirst du mit sanften Übungen, spielerischen Elementen und viel Spaß aktiv – ganz bequem im Sitzen.

★ **Bitte Handtuch mitbringen**



HIIT - TABATA

Beim HIIT Tabata erwartest dich ein hochintensives Intervalltraining. Im Wechsel von Belastung und Pause trainierst du Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit besonders effektiv.

★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen**

HULA HOOP FITNESS

„Kalorien verbrennen und Muskeln aufbauen! Egal ob Du Anfänger bist oder Dein Reifen schon länger oben bleibt: Dich erwartet ein kurzweiliges Workout mit viel Spaß im und am Reifen.“

★ **Falls vorhanden, bitte eigenen Reifen mitbringen**

JONGLAGE

Tauche ein in die Welt des Jonglierens und erlebe Bewegung, Konzentration und jede Menge Spaß an der frischen Luft. Egal ob Anfänger oder mit Vorerfahrung – hier lernst du spielerisch die Grundlagen und verbesserst ganz nebenbei deine Koordination. Komm vorbei, probier's aus und lass die Bälle fliegen!

KANGA TRAINING®

„Werde fit und dein Baby macht mit! Beim Kangatraining® trainierst du gezielt und sicher, während dein Baby in der Trage mit dir kuschelt. Deine Beckenboden- & Bauchmuskulatur wird gestärkt und deine Körperhaltung verbessert. Vor dem Kursstart, prüft die Trainerin die Tragesituation bei Dir und Deinem Baby, sodass ihr beide die Stunde sicher genießen könnt.

★ **Bring dein Baby bitte wenn möglich, direkt in der Trage mit**

LINE DANCE

Line Dance ist eine eigenständige Tanzform mit leicht zu erlernenden Schrittfolgen. Getanzt wird alleine ohne festen Partner in einer Gruppenformation oder in Linien (Reihen) hinter- und nebeneinander. Bei Musiken aus Pop, Rock und Country kommt garantiert Tanz-Feeling auf!

LOCKERER LAUFTREFF

In moderatem Tempo laufen wir gemeinsam durch die Natur, verbessern dabei Ausdauer und Wohlbefinden und genießen die Bewegung an der frischen Luft. Dabei stehen Spaß, Austausch und ein gutes Körpergefühl im Vordergrund – nicht die Geschwindigkeit. Egal ob Einsteiger oder Gelegenheitsläufer: Alle sind willkommen!

NORDIC WALKING

„Gehen auf „nordische Art“ gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt - ideal für Sporteinsteiger und Ausdauer-Freaks. Ein sanftes Rundum-Training zur Förderung der Ausdauer, Kraft und Koordination. Klack-klack, und auf geht's!

★ **Falls vorhanden, bitte eigene Stöcke mitbringen**

PARKOUR

Parkour ist mehr als nur Sport – es ist die Kunst, sich effizient und kreativ durch die Umgebung zu bewegen. Hindernisse werden nicht umgangen, sondern mit Sprüngen, Kletter- und Balancebewegungen überwunden. Ob jung oder alt: Hier zählt nicht die Leistung, sondern die Freude an Bewegung und das Entdecken der eigenen Möglichkeiten.



PILATES

Die von Joseph Pilates entwickelte Pilates-Methode ist ein sanftes, aber sehr effektives Ganzkörpertraining, bei dem es im Schwerpunkt um die Stärkung tiefliegender Muskelgruppen geht. Kraft-, Dehn- und Atemübungen wirken sich positiv auf die Körperhaltung und Körperwahrnehmung aus.

★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen**

PILATES IM SITZEN

Diese Pilates-Variante ist nicht nur für ältere Herrschaften interessant, sondern für alle, die neugierig auf neue Bewegungsformen sind oder die wegen körperlicher Einschränkungen ein schonendes Training bevorzugen. Sanfte ganzheitliche Bewegung in Verbindung mit bewusster Atmung – alles ruhig weg auf der Parkbank. ★ **Bitte Handtuch mitbringen**

POP DANCE STYLES FOR KIDS

Komm und Tanz mit uns im Park! Hier können Grundschulkinder zu coolen Pop-Songs tanzen, einfache Choreografien erlernen und dabei viel Spaß haben. Dabei ist es egal, ob du schon Tanz-erfahrung hast oder noch nie getanzt hast - jeder kann mitmachen und ist willkommen! Wir bewegen uns zu den besten Liedern, üben coole Schritte und haben eine Menge Spaß zusammen. Also schnapp dir deine Freunde und komm vorbei.

QI GONG

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Heilgymnastik und bezeichnet Bewegungsübungen, die eine wohltuende Wirkung auf die körperliche und geistige Gesundheit des Menschen haben. Langsame und fließende Bewegungen steigern die Achtsamkeit, harmonisieren den Atem und bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

RÜCKEN-FIT

Bewege deinen Rücken gesund und fit! In diesem Kurs lernst du gezielte Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie zur Stabilisation des Rumpfes. Ideal zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden – und dabei macht der Gesundheitssport richtig Spaß!

★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen**

SALSA & BACHATA

Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamischer Mix aus Rhythmus, Tanz und effektivem Fitnesstraining.

SCHACH

Das königliche Spiel auf insgesamt 64 Feldern - ein Sport für große und kleine, junge und alte „Gehirnjogger“! Könnt ihr es schon oder habt Lust es zu lernen? Dann kommt vorbei!

★ **Wer mag, spielt länger Schach**

SMOVEY® - TRAINING

Ideal für alle, die auf natürliche Weise in Bewegung bleiben wollen, fördert dieses Programm nicht nur die Fitness, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden. Die smovey®-Ringe, ausgestattet mit vier Stahlkugeln, erzeugen bei jeder Bewegung Vibrationen, die Verspannungen lösen und durch die Fliehkraft die Tiefenmuskulatur kräftigen.

SOMMER FIT-MIX

Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches Programm mit Übungen aus dem Fitness- und Gesundheitssport. Bunt gemixte Workouts für alle, die gern ins Schwitzen kommen wollen, aber dies am liebsten, ohne es zu merken.

★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen**

SPIELEKISTE

Ein Spiel- und Spaßangebot für die Kleinsten. Kinder im Kita- und Grundschulalter sind willkommen - gerne auch mit ihren Eltern oder Großeltern! Gemeinsam schauen wir in die große Bewegungsspiele-Kiste und finden viele schöne und spannende Spielmöglichkeiten. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

TAIJIQUAN

Taijiquan ist eine meditative Kampf- und Bewegungskunst aus China, die nicht nur einen hohen gesundheitlichen Wert, sondern auch einen besonderen ästhetischen Reiz besitzt. Einfache, sanfte Bewegungsabläufe fordern gleichermaßen unsere Konzentration und fördern unsere innere und äußere Balance – wir finden zur Ruhe, obwohl wir in Bewegung sind!

TANZ EINFACH MIT

Tanzen macht Spaß und ist gleichzeitig die wohl charmanteste Art der Gesundheitsvorsorge. Vorgestellt wird ein bunter Strauß einfach zu erlernender Tänze und Tanzformen.

TRILOCHI®

Eine Kombination aus einfachen Qi Gong inspirierten Übungen und einer sanften Aktivierung des Herzkreislaufsystems zur Musik. Alle Bewegungen sind natürlich schwingend, lockernd leicht und gehen fließend ineinander über. Der Energiefluss (Chi) im Körper wird angeregt und die Beweglichkeit und Koordination verbessert.

XCO® - FIT

Ein Training mit Hanteln der besonderen Art! XCOs sind mit einer losen Schwungmasse befüllte Hanteln, wodurch sich eine spezielle Ausführungsdynamik ergibt. Die daraus resultierenden Muskelreaktionen sind ein exzellentes Stabilisationstraining, ein ideales Workout für Bauch, Rücken und Schultergürtel und Bindegewebe. ★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen**

YOGA FLOW POWER IN BEWEGUNG

Dynamische Asanas im Einklang mit dem Atem: Beim Yoga Flow verbindest du kraftvolle Sequenzen mit meditativer Achtsamkeit. Stärke deinen Körper, finde innere Balance und lass Stress im Rhythmus deiner Bewegungen los – flexibel für alle Level!

★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen**

ZUMBA MASTERCLASS

Erlebe pure Energie, mitreißende Beats und jede Menge Spaß bei unserer Zumba® Masterclass im Wapelbad. Gemeinsam tanzen wir zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen und verwandeln Fitness in eine unvergessliche Party.

ZUMBA® FITNESS

Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamischer Mix aus Rhythmus, Tanz und effektivem Fitnesstraining.

VERANSTALTER



Stadt Gütersloh
Fachbereich Sport
Britta Thieme
Tel. 05241 / 82 2915
E-Mail: fbsport@guetersloh.de

KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Kreissportbund Gütersloh e.V.
Jennifer Jones
Tel. 05241 / 85 1453
E-Mail: ksb@gt-net.de

FÖRDERER UND PARTNER



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Wir danken allen
Förderern und Partnern
für ihre Unterstützung.

FOTOS

Landessportbund NRW, Andrea Bowinkelmann / Maximilian Gaisendrees

ANGEBOTE

Alle Angebote sollen wie geplant stattfinden. Änderungen sind jedoch vorbehalten.

HINWEIS

Während der Veranstaltung werden gelegentlich Fotos und Videos erstellt, die u.a. für Web- und Printauftritte der Veranstalter und deren Partner, in der lokalen Presse sowie für Social Media Posts (Facebook, X vormals Twitter, Instagram) verwendet werden.

MEHR INFOS & ANMELDUNG

- Jetzt App downloaden
- Aktuelle Kurse & Änderungen

