

sportbund #BI

BIELEFELD

SPORT IM PARK 2021

*Einfach vorbeikommen und mitmachen.
Ohne Anmeldung! Vom 21.06 - 04.09.2021*

Kostenlos!

www.ssb-bielefeld.de

Einfach vorbeikommen und mitmachen - ganz ohne Anmeldung!

Folge uns auf



Unsere Kooperationsvereine:



SPORTSUNGENOSSEN
Mittelschule Gumbach



Angebote

im

Überblick:

vom 21.06.

bis 04.09.2021

(Sommerferien durchgängig)

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

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

MONTAG

Pilates*, **Stauteich II**, Zugang über Nachtigallstr.

/Otto-Brenner-Str.

17.00 - 18.00 Uhr

TuS Ost e.V. / Katharina Hunger

Power-Workout*, **Stauteich II**, Zugang über Nachtigallstr.

/Otto-Brenner-Str.

18.00 - 19.00 Uhr

TuS Ost e.V. / Christina Kauschke

Weg mit Corona-Speck*, **Stadtpark Brackwede**

18.00 - 19.00 Uhr

ASV Atlas e.V. / Alexander Zilke, Jürgen Zilke

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



DIENSTAG

Yoga im Park, Botanischer Garten,
Rasenfläche unterhalb des Fachwerkhauses
15.45 - 16.45 Uhr (Ab 1. Juli / Hochsommerzeit, 17.00-18.00)
BellZett e.V. / Sandra Weber

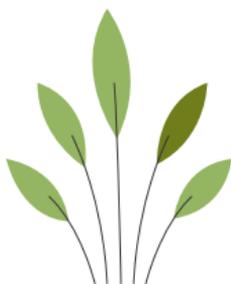
Ganzheitliches Fitnessstraining*,
Grünzug Bültmannshofschule
17.30 - 18.30 Uhr
TSVE Bielefeld e.V. / Marion Groß

Body Styling*, Nordpark, Rasenfläche am Teich
17.30 - 18.30 Uhr
Sportbildungswerk Bielefeld / Jessica Linke

Zumba-Fitness*, Bürgerpark Ummeln
17.45 - 18.45 Uhr
VfL Ummeln e.V. / Petra Gronemeier

Dance-Mix*, Almwiese
18.00 - 19.00 Uhr
Bielefeld Aktiv Gesund e.V. / En Li

*Auf der nächsten Seite
geht es weiter*



DIENSTAG



Fit-Mix*, Finnbahn Quelle

18.00 - 19.00 Uhr

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

Functional Outdoor Fitness*, Ravensberger Park

18.15 - 19.15 Uhr

Sportbildungswerk Bielefeld / Sebastian Schneider

BalanceOne*, Nordpark

18.30 - 19.30 Uhr

Sportbildungswerk Bielefeld / Jessica Linke

Fit-Mix*, Almwiese

19.00 - 20.00 Uhr

Bielefeld Aktiv Gesund e.V. / En Li

BoXfit*, Meierteich, Wiese an der Jöllenbecker Str.

19.00 - 20.00 Uhr

TSVE Bielefeld e.V. / Bettina Werner

Calisthenics*, Kesselbrink

19.00 - 20.00 Uhr

ASV Atlas Bielefeld e.V. / Carsten Dörr

Sportabzeichen, Senne I / BPI-Arena / Am Waldbad

17.00 - 19.00 Uhr

Ansprechpartner: Eberhard Kruse / eberhard@bielefeldenkrais.de

Sportabzeichen, Sportplatz Ubbedissen

18.00 - 19.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Andrea Schröder / 0173 - 5421452

Bitte beachten Sie bei Teilnahme

die gängigen Hygiene- und Abstandsregelungen!

MITTWOCH



**Nei Yang Gong und die 15 Ausdrucksformen
des Taiji-Qigong***, Bürgerpark, oberhalb der Oetkerhalle
17.00- 18.00 Uhr

BellZett e.V. / Martina Stühmeyer

Dance Fit*, Stadtpark Brackwede,
17.30 - 18.30 Uhr
Bielefeld Aktiv Gesund e.V. / Lavinia Tugal

Tabata*, Wiesenfläche, gegenüber Siekerfelde/Ehlentruper Weg
18.00 - 19.00 Uhr
TSVE Bielefeld e.V. / Bettina Werner

Rückentraining*, Stieghorst Park, Wiese neben
dem Freizeitzentrum
18.00 - 19.00 Uhr
SV Ubedissen e.V. / Jolanta Uibel

Cross-Training*, Heepen, Wiese neben Gartenverein-
Meyerhof, gegenüber Radrennbahn
18.00 - 19.00 Uhr
ASV Atlas Bielefeld e.V. / Johann Lepp, 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 / Sauerlandstraße
ab 18.00 Uhr / Jeden 1. Mittwoch im Monat
Ansprechpartner: Manfred Wittenbrock / 0173 - 2979920

DONNERSTAG



Perfect Body*, **Park**, im städtischen Krankenhaus

- Teutoburger Straße

17.30 - 18.30 Uhr

Sportbildungswerk Bielefeld / Vanessa Dollmann

Selbstverteidigung*, **Park an den Sieben Teichen (Brake)**,
(unterhalb vom KiJu)

18.00 - 19.00 Uhr

Tus Brake e.V./ Uli Rudolph

Power-Fitness*, **Obersee**, Wiese gegenüber vom Seekrug

18.00 - 19.00 Uhr

TG Schildesche e.V. / Caroline Schwarzer

Zumba Gold*, **Kesselbrink**

18.00 - 19.00 Uhr

TSVE Bielefeld e.V. / Bettina Werner

Familien-Fitness*, **Jöllenbeck**,

Robinson Spielplatz nahe Oberlohmannshof

18.00 - 19.00 Uhr

ASV Atlas Bielefeld e.V. / Agasef Mammadov, Vagif Vagifli

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

Wiese neben dem Freizeitzentrum

18.00 - 19.00 Uhr

SV Ubbedissen e.V. / Ingrid Preiss



FREITAG



Zumba Fitness*, Park an den Sieben Teichen (Brake),
(unterhalb vom KiJu)

17.00 - 18.00 Uhr

Tus Brake e.V. / Robert Kulis-Horn

Qi Gong*, Nordpark, Rasenfläche am Teich

17.00 - 18.00 Uhr

BellZett e.V. / Susanne Schmitt / Martina Stühmeyer

Cardio Fit*, Kesselbrink

18.00 - 19.00 Uhr

Bielefeld Aktiv Gesund / En Li



SUNRISE SPECIAL



04. September 2021, Qi Gong*, Botanischer Garten,
Rasenfläche unterhalb des Fachwerkhauses

06.00 - 07.00 Uhr

BellZett e.V. / Susanne Schmitt

Angebote:



*BalanceOne

BalanceOne vereint Yoga und Pilates in ein fließendes Training bei dem es um Kraft, Dehnung, Bewegungskontrolle Koordination, Atem und Balance geht. Dabei umfasst das Training den ganzen Körper. Durch BalanceOne kannst Du deinen Körper stärken und zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit gelangen.

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte mit.

*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.*

*BoXfit

Beim BoXfit (Intervall-Kickboxing-Workout) trainieren Sie Ausdauer, Koordination und Kraft, Sie bauen Stress ab und haben eine ordentliche Portion Spaß dabei. Steigen Sie in den „Ring“!

*Calisthenics

Unter Calisthenics versteht man Übungen, bei denen nur das eigene Körpergewicht eingesetzt wird. Es geht um die Kombination von Ausdauer, Kraft und Körperbeherrschung.

*Cardio-Fit

Beim Cardio-Fit wird die Ausdauer gesteigert. Durch die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems wird gleichzeitig das Immunsystem gestärkt.

*Cross-Training

Es 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 Fit**

ist eine Mischung aus Tanz und Fitness-Workout. Begleitet wird das Ganze mit aktuellen Charts, teilweise auch 80er, 90er und Choreographien, die einen zu Hochleistungen motiviert. Ein effektives Herz-Kreislauftraining, welches den Körper und das Selbstbewusstsein stärkt. Ergänzend wird das ganze durch ein Bauch-Beine-Po Training.

Ziele sind Verbesserungen der Beweglichkeit, Ausdauer und Muskelaufbau. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

***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!

***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.

***Functional Outdoor Fitness**

Warm-up mit bewegungsvorbereitenden Übungen für den Hauptteil, Zirkeltraining mit funktionalen Fitnessübungen in verschiedenen Intervallen mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Sportmaterialien, zuletzt ein Cool Down.

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte mit.

***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.. **Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte mit.***

***Nei Yang Gong und die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**

Ruhige Bewegung und bewegte Ruhe. Die einfachen Übungen bewegen auf sanfte und ruhige Art und Weise den ganzen Körper, regulieren Spannung, fördern die Konzentration und beruhigen den Geist. Kommen, mitmachen und die Wirkung selbst erleben.

***Perfect Body**

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, wo alle Muskelgruppen angesprochen werden. Ein Mix aus Ausdauer, Koordination und Kraft. Verschiedene Varianten werden angeboten, so das man in seinem persönlichen Trainingslevel trainieren kann.

***Pilates**

*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. **Bitte Sportmatte oder großes Handtuch mitbringen!**

***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.**

***Selbstverteidigung**

Gezeigt werden Übungen für verschiedene Situationen und die erforderliche Reaktion, die durch oftmaliges Wiederholen verinnerlicht und automatisiert wird. Es werden keine komplizierten Bewegungsmuster vermittelt, denn die Realität erfordert eine schnelle Erwiderung.

***Tabata**

Tabata ist ein effektives Kraft-Ausdauertraining. In mehreren 4-Minuten-Intervallen wird mit abwechslungsreichen Übungen der gesamte Körper trainiert, wobei jede*r Tempo und Intensität selbst bestimmen kann. **Sie brauchen nur eine Matte.**

***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!**

***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 Handtuch und - wer hat - einen Hocker für sitzende Übungen mitbringen.**

***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.

***Weg mit Corona-Speck**

Der „Abnehm-Kurs nach Corona-Winter“ ist eine „spaßige“ Veranstaltung für Menschen jeden Alters. Die Teilnahme setzt keine Vorkenntnisse und keine großartige Fitness voraus, es zählen nur der Fleiß und der Spaß an der Bewegung. Am Ende der 60-Minuten können die Teilnehmer*innen sich über gesunde Ernährung austauschen.

***Zumba Gold**

Zumba®-Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA®. Es ist ein speziell für Anfänger und aktive ältere Teilnehmer entwickeltes Tanz-Fitnessprogramm. Fetzige lateinamerikanische Musik sorgt auch bei Zumba®-Gold für absoluten Spaß und eine ausgelassene Stimmung. Freuen Sie sich auf einen Tanz-Fitnesskurs mit toller Stimmung und jeder Menge Spaß.

***Zumba-Fitness**

Zumba®-Fitness ist sportliches Tanzen zu lateinamerikanischer Musik und das ganz ohne Partner! Abgestimmt auf den Charakter des einzelnen Liedes werden einfache Choreographien getanzt. Diese setzen sich u.a. aus Schritten aus dem Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton aber auch Hip-Hop, Bauchtanz und dem indischen Bhangra zusammensetzen.

SPORT IM PARK 2021

Gefördert durch:



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen





Veranstalter:

Stadtsportbund Bielefeld e.V.:

Alina Hörmann

Telefon: 0521 - 5251550

E-Mail: ssb@sportbund-bielefeld.de

**Infos und App unter:
www.ssb-bielefeld.de**



Ein Angebot vom:

sportbund # BI

BIELEFELD