

SPORT IM



PARK

2022

Korrekturabzug

Einfach vorbeikommen und mitmachen.
Ohne Anmeldung! Vom 06.06 - 14.08.2022

Kostenlos!



Einfach vorbeikommen und mitmachen - ganz ohne Anmeldung!

Folge uns auf



Gefördert durch:



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Angebote

im

Überblick:

vom 06.06.

bis 14.08.2022

(Sommerferien durchgängig)

***Auch an Feiertagen bringen wir
Sie gern in Bewegung.***

***Offen für alle
und bei jedem***

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

Pilates

 17.00 - 18.00 Uhr, Stauteich II
Zugang über Nachtigallstr./Otto-Brenner-Str.

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.

 TuS Ost e.V. / Katharina Hunger

 Bitte Matte mitbringen.

Power-Workout

 18.00 - 19.00 Uhr, Stauteich II
Zugang über Nachtigallstr./Otto-Brenner-Str.

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.

 TuS Ost e.V. / Christina Kauschke

 Bitte Sportmatte oder großes Handtuch mitbringen.

Weg mit Corona-Speck

 18.00 - 19.00 Uhr, Stadtpark Brackwede

Der „Abnehm-Kurs nach Corona“ ist eine „spaßige“ Veranstaltung für Menschen jeden Alters. Die Teilnahme setzt keine Vorkenntnisse und keine großartige Fitness voraus, es zählt nur der Spaß an der Bewegung.

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

Sportabzeichen, Sportanlage Rußheide

17.00 - 19.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Ingeborg Hupel / 0157-32270969


Sportabzeichen, Sportplatz Brake

ab 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Sören Pischel / 0521-763498

DIENSTAG

Yoga im Park

 15.45 - 16.45 Uhr, Botanischer Garten
(Ab 1.Juli / Hochsommerzeit, 17.00-18.00)
Rasenfläche unterhalb des Fachwerkhauses

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.

 BellZett e.V. / Sandra Weber

 Bitte Yoga-Matte oder großes Handtuch mitbringen!

Ganzheitliches Fitnessstraining

 17.30 - 18.30 Uhr, Grünzug Bültmannshofschule

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..

 TSVE Bielefeld e.V. / Marion Groß

 Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte mit.

Zumba-Fitness

 17.45 - 18.45 Uhr, Bürgerpark Ummeln


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 aus Schritten der unterschiedlichsten Tanzstile zusammen. Kombiniert wird das Ganze mit Aerobic-Elementen. Das Ziel ist Spaß an der Bewegung und ganz nebenbei werden auch noch Kalorien verbrannt.

 VfL Ummeln e.V. / Petra Gronemeier



DIENSTAG

Dance-Mix

 18:00 - 19.00 Uhr, Almwiese

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!


 Bielefeld Aktiv Gesund e.V. / En Li

Relax&Stretch


 18:00 - 19.00 Uhr, Stauteiche 2
Zugang über Nachtigallstr./Otto-Brenner-Str.

Lass dich durch eine entspannende, ruhige aber dennoch abwechslungsreiche Stretching-Stunde führen. Es geht darum den Körper beweglich und geschmeidig zu machen und vom stressigen Alltag zu entspannen.

 TuS Ost e.V. / Katharina Hunger


 Bitte Sportmatte oder großes Handtuch mitbringen.
Für Einsteiger geeignet, die auf der Matte in unterschiedlichen Ausgangslagen turnen können.

Body Styling

 18.00 - 19.00 Uhr, Nordpark
Rasenfläche am Teich

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.

 Sportbildungswerk Bielefeld / Jessica Linke

 Für fortgeschrittene Einsteiger geeignet.
Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte und ein Handtuch mit.



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson



Sonstige Info

Fit-Mix

 19:00 - 20.00 Uhr, Almwiese

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

 Bielefeld Aktiv Gesund e.V. / En Li

Calisthenics / Zirkeltraining

 19:00 - 20.00 Uhr, Kesselbrink

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

 ASV Atlas e.V. / Carsten Dörr

Body Workout

 19.00 - 20.00 Uhr, Vilsendorf
Bardenhorst 15, Wiesenfläche

Body Workout in Vilsendorf heißt eine Stunde Training an der frischen Luft mit dem eigenen Körpergewicht. Die Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt der Übungen. Diese werden untermalt mit fetziger Musik.

 TuS Union Vilsendorf e.V. / Igor Voll

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



MITTWOCH



Nei Yang Gong und die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

 17.00- 18.00 Uhr, Bürgerpark
Oberhalb der Oetkerhalle



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.

 BellZett e.V. / Martina Stühmeyer

Tabata

 18:00 - 19.00 Uhr, Grünzug Ravensberger Str.
Höhe TSVE-Halle


*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.*

 TSVE Bielefeld e.V. / Bettina Werner
 Bitte bringen Sie eine Matte mit.

 Uhrzeit/Standort  Ansprechperson  Sonstige Info




Rückentraining

 18.00 - 19.00 Uhr, Stieghorst Park
Wiese neben dem Freizeitzentrum

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.

 SV Ubbedissen e.V. / Jolanta Uibel

 Bitte eine Matte/ein Handtuch, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Cross-Training

 18.00 - 19.00 Uhr, Heepen
Wiese neben Gartenverein Meyerhof, gegenüber Radrennbahn

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.

 ASV Atlas Bielefeld e.V. / Johann Lepp, Alexander 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





Perfect Body

 17.30 - 18.30 Uhr, Park im städtischen Krankenhaus
Teutoburger Straße

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.


 Sportbildungswerk Bielefeld / Vanessa Dollmann

4-Jahreszeiten-Qi Gong

 18.00 - 19.00 Uhr, Stieghorst Park
Wiese neben dem Freizeitzentrum

Das „Qi Gong der Vier Jahreszeiten“ besteht aus einfachen, wirkungsvollen Bewegungsübungen der Rehabilitation. Es berücksichtigt Atemtechniken, Heillaute, Organübungen und Akupressur.

 SV Ubbedissen e.V. / Ingrid Preis

 Bitte Handtuch und falls vorhanden einen Hocker für sitzende Übungen mitbringen.

Fitness am See

 18.00 - 19.00 Uhr, Obersee
Wiese gegenüber vom Seekrug

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.

 TG Schildesche e.V. / Caroline Schwarzer

 Bitte bringen Sie eine Matte mit.



Uhrzeit/Standort




Ansprechperson



Sonstige Info

Zumba Gold

 18.00 - 19.00 Uhr, Oldentruper Park

Rondell hinter der Fußgängerbrücke, Oldentruper Straße

Zumba®-Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA®. Es ist ein speziell für Anfänger und aktive ältere Teilnehmer entwickeltes Tanz-Fitnessprogramm. Fetziges 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.

 TSVE Bielefeld e.V. / Bettina Werner

Boule / Cross-Boccia

 18.00 - 19.00 Uhr, Brake

Boule Bahn hinter Holzweilers Schnellimbiss

Boule, ursprünglich als französischer Präzisionssport – Nun angeboten als Freizeitsport für Jung und Alt. Anfänger sowie Fortgeschrittene sind gleichermaßen Willkommen! Lernen Sie die beliebte Kugelsportart kennen und entdecken Sie diese für sich! Eigenes Equipment ist nicht erforderlich.

 TuS Brake e.V. / Karl-Heinz Rüffel

Selbstverteidigung

 18.30 - 19.30 Uhr, Park an den Sieben Teichen (Brake)

Rasenfläche am Teich westlich der Hundefreilauffläche

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.

 Tus Brake e.V. / Uli Rudolph






Zumba Fitness

 17.00 - 18.00 Uhr, Park an den Sieben Teichen (Brake)
Rasenfläche am Teich westlich der Hundefreilauffläche

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 aus Schritten der unterschiedlichsten Tanzstile zusammen. Kombiniert wird das Ganze mit Aerobic-Elementen. Das Ziel ist Spaß an der Bewegung und ganz nebenbei werden auch noch Kalorien verbrannt.

 Tus Brake e.V. / Robert Kulis-Horn

Qi Gong

 17.00 - 18.00 Uhr, Nordpark
Rasenfläche am Teich

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.

 BellZett e.V. / Susanne Schmitt

Cardio Fit

 18.00 - 19.00 Uhr, Kesselbrink

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

 Bielefeld Aktiv Gesund e.V. / En Li

SAMSTAG

Familien-Fitness


 11.00 - 12.00 Uhr, Baumheide
Abenteuerspielplatz Schelpmilser Weg

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.

 ASV Atlas e.V., Arsen Tamojan und Hesam Naserranjbar

SONNTAG

Sommer-Fitness

 11:00 - 12:00 Uhr, Bultkampmeile
19:00 - 20.00 Uhr, Finnbahn Quelle

Das Sommer-Fitness-Angebot zur Stärkung der Ausdauer und Kraft vereint mit einer Anregung der Fettverbrennung des Körpers. Diverse und aktivierende Übungen für Jung und Alt!

 Bielefeld Aktiv Gesund e.V. / Karin Mataushek/ A. Hasenklever

 Bitte eine Matte mitbringen

SUNRISE SPECIAL

14. August 2022, Qi Gong, Botanischer Garten,
Rasenfläche unterhalb des Fachwerkhäuses

06.00 - 07.00 Uhr

BellZett e.V. / Susanne Schmitt



Unsere Kooperationsvereine:



Der **ASV Atlas Bielefeld e.V.** ist offizieller DOSB-Stützpunktverein für „Integration durch Sport“ mit ca. 330 Mitgliedern. Sein Sportangebot umfasst Ringen, Eltern-Kind-Turnen, Gymnastik und Aqua-Fitness, Krafttraining, Tischtennis, Selbstverteidigung, Outdoortraining und Angeln.



»Frauen machen Frauen fit« bleibt das Motto vom **BellZett e.V.**. Denn wir finden immer noch, dass Frauen und Mädchen eigene Räume und eigene Angebote brauchen, um sich körperlich und mental zu stärken – im BellZett, dem Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld. Besuchen Sie uns gerne unter: www.bellzett.de



Der **Bielefeld Aktiv Gesund e.V.** bietet Ihnen ein umfassendes Angebot an verschiedenen Gesundheits- und Fitnesskursen. Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 0521-9503395.



Das **SportBildungswerk im Sportbund Bielefeld** ist eine von 36 Außenstellen in NRW. Wir möchten vielfältige und aktuelle Aktiv-Angebote für alle Bürger:innen organisieren, Spaß an Bewegung vermitteln, möglichst viele Menschen befähigen, ein Leben lang Sport zu treiben und das Gesundheitsbewusstsein fördern. Besuchen Sie uns unter www.sportbund-bielefeld.de



Die **Turngemeinde Schildesche 05 e.V.** ist mit ihren derzeit mehr als 800 Mitgliedern einer der größeren Sportvereine in Bielefeld. Informationen finden Sie unter www.tg-schildesche.de



Der **TuS Brake e.V.** bietet Spaß & Schwung für Jung und Alt – dies für aktuell ca. 1.400 Mitglieder in 9 Abteilungen mit 16 verschiedenen Sportarten im Angebotskanon. Weitere Informationen zur sportlichen Vielfalt unter: www.tus-brake.de.



Der **TSVE 1890 Bielefeld e.V.** ist mit ca. 4.000 Mitgliedern und 20 unterschiedlichen Angeboten einer der mitgliederstärksten Vereine in Bielefeld. Schwerpunkt des TSVE ist der Breitensport, aber auch der Wettkampfsport ist eine feste Größe. Wir freuen uns, Sie bald im TSVE begrüßen zu dürfen (www.tsve.de).



Egal ob Fußball, Breitensport, Tischtennis, Volleyball, Fitness und mehr oder das Einrad, beim **TuS Union Vilsendorf e.V.** finden Sie bestimmt das richtige Sportprogramm für sich. Sportangebote für Jung und Alt, für aktuell ca. 400 Mitglieder. Stöbern Sie gerne unter www.tus-union-vilsendorf.de.



Unter dem Motto „Mehr bewegen!“ stellt sich der **TuS Ost e.V.** auf. Mit ca. 1800 Mitgliedern ist der Verein sowohl im Breitensport, als auch im Gesundheitssport breit aufgestellt. Außerdem betreibt der TuS Ost das vereinseigenes Studio „PhysioSport“ und engagiert sich auch in sozialen Projekten. Informationen unter www.tus-ost.de.



Der **SV Ubbedissen 09 e.V.** ist ein Mehrspartensportverein mit ca. 1.200 Mitgliedern. In den Abteilungen Badminton, Basketball, Entspannung & Bewegung, Fußball, Leichtathletik, Rehasport, Step & Move, Tischtennis, Turnen, Volleyball und Wandern werden Angebote für jeden Geschmack, Jung und Alt, angeboten. Daneben gibt es eine sehr aktive Brett- und Kartenspielgruppe. Informationen unter www.sv-ubbedissen.de oder 0173/7109168.



Der **VfL Ummeln e.V.** ist ein Breitensportverein mit ca. 750 Mitgliedern. Angeboten wird Wirbelsäulengymnastik, Fitnessgymnastik, Zumba, Step-Aerobic, Turnen, Fußball und Badminton für alle Altersklassen, Walking Fußball, Kinderballett, Tischtennis, Seniorengruppen, Reha- und Orthosport sowie eine COPD Gruppe. Schauen Sie unter www.vfl-ummeln.com vorbei.



Veranstalter:

Stadtsportbund Bielefeld e.V.:

Alina Hörmann

Telefon: 0521 - 5251550

E-Mail: a.hoermann@sportbundbielefeld.de

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



Ein Angebot vom:

sportbund # BI

BIELEFELD