

# Sport

im

# Park



# 2023



Hiddenhausen – Löhne – Enger – Kirchlengern



**Der Kreissportbund Herford initiiert in diesem Jahr in vier verschiedenen Kommunen das Projekt „Sport im Park“. Nachdem die Maßnahme im letzten Jahr bereits in Enger umgesetzt wurde, konnten dieses Jahr mit Hiddenhausen, Löhne und Kirchlengern drei weitere Kommunen im Kreis Herford hinzugewonnen werden.**

**Sport im Park soll alle Interessierten in der freien Natur in Bewegung bringen. Dabei können alle Kurse und Bewegungsangebote kostenlos und ohne Anmeldung wahrgenommen werden. Wir bieten sozusagen Sport umsonst, draußen und angeleitet an.**

**Daher laden wir alle Interessierten herzlich ein, unsere Bewegungsangebote im Rahmen von „Sport im Park“ wahrzunehmen, sich auszuprobieren, das Wetter und die frische Luft zu genießen und vielleicht neue Kurse für sich zu entdecken.**

**Sportliche Grüße und viel Spaß**

**Kreissportbund Herford e.V.**

**17.07.2023 – 04.08.2023**



Hiddenhausen

**24.07.2023 – 11.08.2023**



Löhne

**31.07.2023 – 01.09.2023**



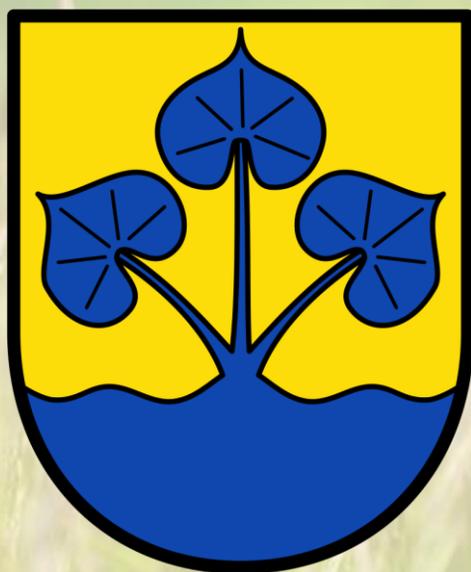
Enger

**21.08.2023 – 08.09.2023**



Kirchlengern

**31.07.2023 – 01.09.2023**



**Enger**

**Sport** im **Park**





Weitere Infos

# Programm



Enger

## Maiwiese in Enger

(Parkmöglichkeiten: In der Burgstraße, am Kleinbahnhof, in der Innenstadt und am Linnenbrink)

Mo. 31.07.23	Di. 01.08.23	Mi. 02.08.23	Do. 03.08.23	Fr. 04.08.23
17:30 – 18:30 Uhr Yoga	16 – 17 Uhr Faszientraining mit dem Igelball	10:30 – 11:30 Uhr Qi-Gong	10 – 11 Uhr Zumba Gold	16 – 17 Uhr Qi-Gong
	16 – 17 Uhr Bewegungsangebot Ab 6 J.	16 – 17 Uhr Line Dance Für Kinder (8 – 14 J.)	11 – 12 Uhr Modern Line Dance	
	17 – 18 Uhr Yoga-Mix		18:30 – 19:15 Uhr Ganzkörpertraining	
	17 – 18 Uhr Bleib in Bewegung!			
Mo. 07.08.23	Di. 08.08.23	Mi. 09.08.23	Do. 10.08.23	Fr. 11.08.23
11 – 12 Uhr Line Dance für Senioren	16 – 17 Uhr Faszientraining mit dem Igelball	10:30 – 11:30 Uhr Qi-Gong	10 – 11 Uhr Zumba Gold	16 – 17 Uhr Qi-Gong
17:30 – 18:30 Uhr Yoga	16 – 17 Uhr Bewegungsangebot Ab 6 J.	16 – 17 Uhr Line Dance Für Kinder (8 – 14 J.)	11 – 12 Uhr Modern Line Dance	
	17 – 18 Uhr Yoga-Mix		18:30 – 19:15 Uhr Ganzkörpertraining	
	17 – 18 Uhr Bleib in Bewegung!			
Mo. 14.08.23	Di. 15.08.23	Mi. 16.08.23	Do. 17.08.23	Fr. 18.08.23
11 – 12 Uhr Line Dance für Senioren	16 – 17 Uhr Faszientraining mit dem Igelball	10:30 – 11:30 Uhr Qi-Gong	11 – 12 Uhr Modern Line Dance	16 – 17 Uhr Qi-Gong
17:30 – 18:30 Uhr Yoga	16 – 17 Uhr Bewegungsangebot Ab 6 J.	16 – 17 Uhr Line Dance Für Kinder (8 – 14 J.)	18:30 – 19:15 Uhr Ganzkörpertraining	
	17 – 18 Uhr Yoga-Mix			
	17 – 18 Uhr Bleib in Bewegung!			

# Sport im Park





Weitere Infos

# Programm



Enger

## Maiwiese in Enger

(Parkmöglichkeiten: In der Burgstraße, am Kleinbahnhof, in der Innenstadt und am Linnenbrink)

Mo. 21.08.23	Di. 22.08.23	Mi. 23.08.23	Do. 24.08.23	Fr. 25.08.23
11 – 12 Uhr Line Dance für Senioren	16 – 17 Uhr Faszientraining mit dem Igelball	10:30 – 11:30 Uhr Qi-Gong	10 – 11 Uhr Zumba Gold	16 – 17 Uhr Qi-Gong
17:30 – 18:30 Uhr Yoga	16 – 17 Uhr Bewegungsangebot Ab 6 J.	16 – 17 Uhr Line Dance Für Kinder (8 – 14 J.)	11 – 12 Uhr Modern Line Dance	
	17 – 18 Uhr Yoga-Mix		18:30 – 19:15 Uhr Ganzkörpertraining	
	17 – 18 Uhr Bleib in Bewegung!			
Mo. 28.08.23	Di. 29.08.23	Mi. 30.08.23	Do. 31.08.23	Fr. 01.09.23
11 – 12 Uhr Line Dance für Senioren	16 – 17 Uhr Faszientraining mit dem Igelball	10:30 – 11:30 Uhr Qi-Gong	10 – 11 Uhr Zumba Gold	16 – 17 Uhr Qi-Gong
17:30 – 18:30 Uhr Yoga	16 – 17 Uhr Bewegungsangebot Ab 6 J.	16 – 17 Uhr Line Dance Für Kinder (8 – 14 J.)	11 – 12 Uhr Modern Line Dance	
	17 – 18 Uhr Yoga-Mix		18:30 – 19:15 Uhr Ganzkörpertraining	
	17 – 18 Uhr Bleib in Bewegung!			

## Widukind Gymnasium

(Widukund Gymnasium, Tiefenbruchstraße 22, 32130 Enger)

Jeden Montag (31.07., 07., 14., 21. und 28.08.)

17 – 18 Uhr  
Fit ab 60 – TVC Enger

Jeden Donnerstag (03., 10., 17., 24. und 31.08.)

19 – 20 Uhr  
Konditionsgymnastik – TVC Enger

# Sport im Park





Weitere Infos

## Programm



Enger

### **LOFT No. 7**

(LOFT NO. 7, Bündler Straße 7, 32130 Enger)

Jeden Mittwoch (02., 09., 16., 23. und 30.08.)

**Ab 19:15 Uhr**  
Ganzkörpertraining

### **Q1 Tankstelle in Enger**

(Q1 Tankstelle in Enger, Bündler Str. 24, 32130 Enger)

Jeden Sonntag (06., 13., 20. und 27.08.)

**Ab 9:30 Uhr**  
Radsportgruppe – TVC Enger  
Rennradfahren (keine E-Bikes)

### **Schützenwiese**

(Schützengesellschaft v. 1889 Enger e.V., Freizeitweg 8, 32130 Enger)

Jeden 2. Mittwoch (02., 16., und 30.08.)

**17:30 – 19:30 Uhr**  
Bogenschießen

### **Grundschule Enger**

(Grundschule Enger, Poststraße 17, 32130 Enger)

Jeden Mittwoch (02., 09., 16., 23. und 30.08.)

**Ab 18:30 Uhr**  
Lauf-Treff – TVC Enger

Jeden Freitag (04., 11., 18., 25.08. und 01.09.)

**Ab 18:30 Uhr**  
Lauf-Treff – TVC Enger

# Sport im Park





Weitere Infos

## Hinweise



Enger

**Die Angebote sind kostenfrei und unverbindlich!**

**Jede:r Interessierte darf teilnehmen. Das Niveau ist niedrigschwellig.**

**Bitte denken Sie an Sportbekleidung, eine Trinkflasche, ein Handtuch, ausreichenden Sonnenschutz und/oder eine Matte.**

**Bei Regen, Sturm, Gewitter oder extrem hohen Temperaturen finden die Kurse nicht statt! Über Ausfälle oder kurzfristige Änderungen informieren wir unter <https://ksb-herford.de/sport-im-park-2023/> oder Sie scannen den QR-Code ein. Im „Download“-Bereich können Sie darüber hinaus die Gesamtbroschüre sowie die Broschüren der einzelnen Standorte herunterladen.**

**Wenden Sie sich bei Fragen gerne an:**

**Luka Rolfs – Kreissportbund Herford**

**L.Rolfs@ksb-herford.de**

**Sport** im **Park**





Weitere Infos

## Kurse



Enger

### **Line Dance für Senioren – Mary Friedrich (LDF e.V.)**

Line Dance gut geeignet für Seniorinnen und Senioren.

### **Line Dance für Kinder – Mary Friedrich (LDF e.V.)**

Line Dance für Kinder zwischen 8 – 14 Jahren.

### **Modern Line Dance – Mary Friedrich (LDF e.V.)**

Modern Line Dance für alle.

### **Fit ab 60 – Kathrin Konersmann (TVC Enger)**

Ein altersgerechtes, niedrighschwelliges Sportprogramm. Im Vordergrund stehen präventive Kräftigungs- und Stabilisationsübungen.

### **Yoga – Lea Theissen**

Sanfte und kraftvolle Bewegungen, Dehnungen und Yogapositionen für Muskelaufbau, Koordination & Flexibilität.

### **Faszientraining mit Igelball – Ronja Plaszczek-Heidbrink**

Entspannendes Faszientraining mit dem Igelball für alle.

### **Yoga-Mix – Ronja Plaszczek-Heidbrink**

Unterschiedliche Yoga-Übungen für alle.

### **Bewegungsangebot ab 6 J. – Maria Heidbrink**

Abwechslungsreiches Bewegungsangebot für Kinder ab 6 J.

### **Bleib in Bewegung – Maria Heidbrink**

Bewegungs- und Fitnessangebot für alle.

# Sport im Park





Weitere Infos

## Kurse



Enger

### **Qi-Gong – Sigrid Kirchschlager (Laoshan Herford)**

Meditations-, Konzentrations- & Bewegungsformen zur Stärkung von Körper und Geist.

### **Zumba Gold – Michaela Ewering (TVC Enger)**

Das Kult-Fitnesstraining geeignet für alle.

### **Ganzkörpertraining – Denis Helmhold (LOFT NO. 7)**

Ganzkörpertraining abgestimmt auf verschiedene Niveaus.

### **Radsportgruppe (ohne E-Bikes) – Wilfried Kahlert (TVC Enger)**

Renntadelfahren für Anfänger und Fortgeschrittene.

### **Lauf-Treff – Wilfried Kahlert (TVC Enger)**

Laufsportgruppe für Anfänger und Fortgeschrittene.

### **Bogenschießen – Rudi Tamme (SG Enger)**

Schnuppertraining für alle!

### **Konditionsgymnastik – Kathrin Konersmann (TVC Enger)**

Gezieltes Ausdauer- und Krafttraining mit Koordinations- und Stretchingübungen. Mit und ohne Kleingeräten. Für Anfänger:innen, Wiedereinsteiger:innen und Fortgeschrittene geeignet, jede:r trainiert auf ihrem/seinem Fitnesslevel.

**Sport** im **Park**

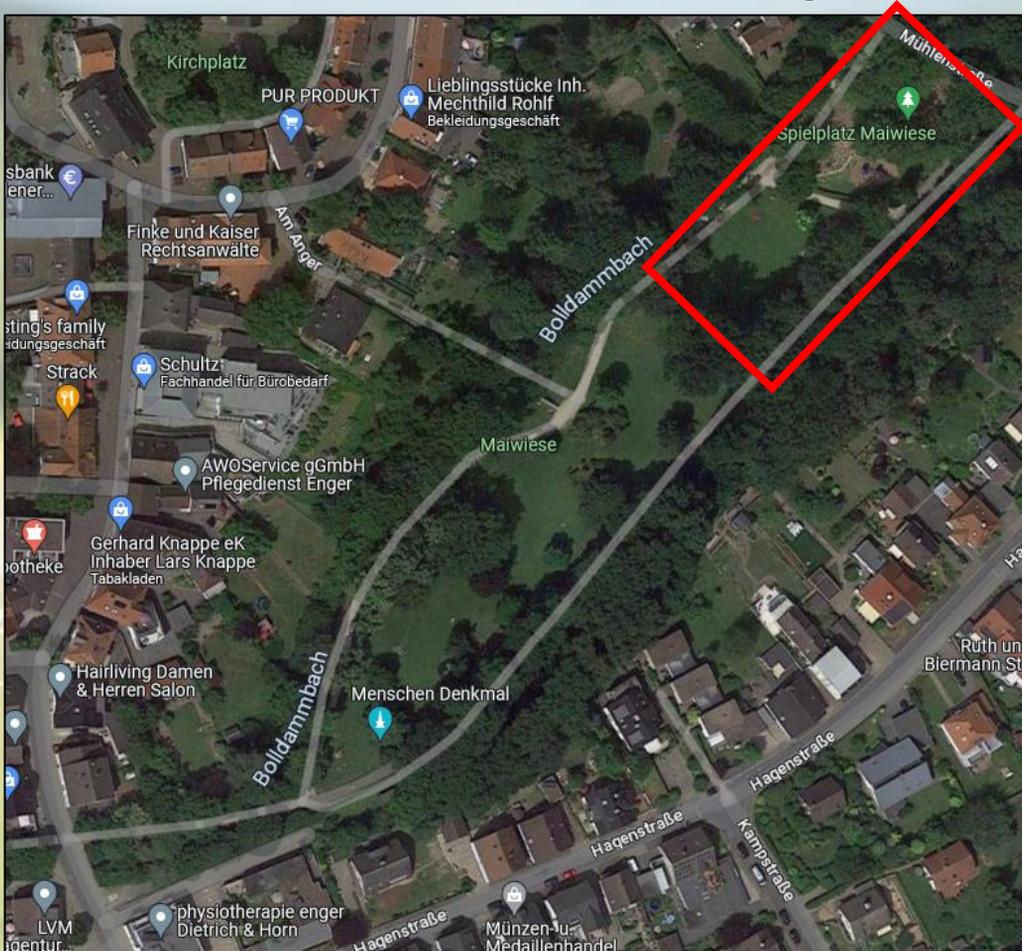




## Die Sportstätten

### Maiwiese Enger

(Parkmöglichkeiten: In der Burgstraße, am Kleinbahnhof, in der Innenstadt und am Linnenbrink, 32130 Enger)





Weitere Infos

# Die Sportstätten



Enger

## Schützenwiese Enger (Freizeitweg 8, 32130 Enger)



## LOFT NO. 7 (Bünder Straße 7, 32130 Enger)



## Q1 Tankstelle Enger (Bünder Str. 24, 32130 Enger)





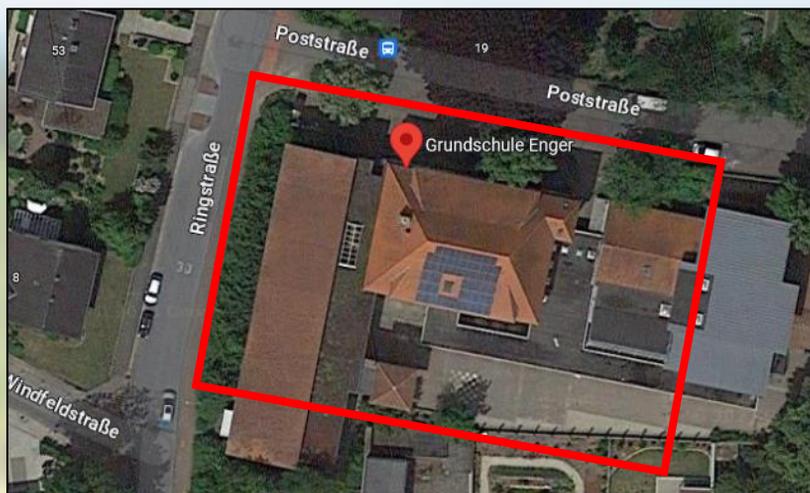
Weitere Infos

# Die Sportstätten



Enger

## Grundschule Enger (Poststraße 17, 32130 Enger)



## Widukund Gymnasium (Tiefenbruchstraße 22, 32130 Enger)



# Sport im Park

