

Tipps und Informationen für alle Teilnehmer von Sport im Park Stadthagen

- Du kommst in Freizeit- oder Sportkleidung und bringst Dir Getränke sowie ein Handtuch oder eine Sport-/ Isomatte mit.
Hinweise zu benötigten Hilfsmitteln erhältst Du in der Beschreibung des jeweiligen Kurses unter: www.sportimpark-stadthagen.de
- Vor Ort gibt es keine Umkleidemöglichkeiten, Toiletten und Duschen.
- Des Weiteren bitten wir Dich, dass Du auf ausreichend Abstand zu Deinen Mitsportlern achtest, damit sich jeder wohl und sicher fühlt.
- Zur besseren Orientierung stellen wir an den jeweiligen Übungsflächen „Sport im Park-Fahnen“ auf.
- Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wenn Du sportlich lange nicht mehr aktiv warst, empfehlen wir Dir, vorab Deinen Hausarzt zu befragen.
- Bitte beachte, dass die Teilnahme an allen Angeboten auf eigene Gefahr erfolgt.
- Bei schlechtem Wetter (zum Beispiel Gewitter, Regen) kann es kurzfristig zur Absage von Sportangeboten kommen.

Hinweise zu witterungsbedingten Änderungen findest Du in den Beschreibungen der einzelnen Kursangebote unter www.sportimpark-stadthagen.de

sowie unter www.facebook.com/sportimparkstadthagen

Das Team von Sport im Park Stadthagen wünscht Dir viel Spaß beim Ausprobieren!

Hauptförderer



Unterstützt durch



Sport im Park

Stadthagen,
beweg
Dich!



21. Mai bis 2. Juli 2023
Schlossgarten Stadthagen
KOSTENLOS
Einfach kommen und mitmachen!



info@sportimpark-stadthagen.de

www.sportimpark-stadthagen.de





Kursplan - gültig ab 22.05.23 Treffpunkt Schlossgarten

MONTAG

RÜCKENFIT

10:00 - 11:00 Uhr

PILATES

17:30 - 18:30 Uhr

KAMPFSPORT MIX

18:00 - 19:30 Uhr

GRIT CARDIO

19:30 - 20:00 Uhr

DIENSTAG

PILATES

10:00 - 11:00 Uhr

ZUMBA

17:00 - 18:00 Uhr

RÜCKENFIT

18:00 - 19:00 Uhr

YOGA

19:00 - 20:00 Uhr

MITTWOCH

BODYWORKOUT

9:00 - 10:00 Uhr

YOGA

10:00 - 11:00 Uhr

DANCE AEROBIC

17:30 - 18:15 Uhr

BOULE

18:00 - 20:00 Uhr

BODYWORKOUT

18:30 - 19:30 Uhr

DONNERSTAG

HAPPY LITTLE FEET

15:00 - 15:45 Uhr

PILATES

18:00 - 19:00 Uhr

GRIT CARDIO

19:00 - 19:30 Uhr

FREITAG

MOBILITÄT & BALANCE

9:00 - 10:00 Uhr

MAMASHAPE

10:00 - 11:00 Uhr

HULA HOOP

17:30 - 18:00 Uhr

BOULE

18:00 - 20:00 Uhr

BODYCOMBAT

18:30 - 19:30 Uhr

SAMSTAG

PILATES

10:00 - 11:00 Uhr

ZUMBA

11:00 - 12:00 Uhr

QI GONG

12:15 - 13:15 Uhr

SONNTAG

BODYBALANCE

11:00 - 12:00 Uhr

Sport im Park – Stadthagen 21. Mai bis 2. Juli 2023

„Sport im Park“ ist ein kostenloses Sport- und Bewegungsangebot für alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Stadthagen und Umgebung.

FÜR JUNG UND ALT

Die Vielfalt der Angebote spricht jeden an: Egal ob alt oder jung, sportlich oder unsportlich – bei „Sport im Park“ ist für jeden das Richtige dabei!

6 WOCHEN LANG

Über den Aktionszeitraum von sechs Wochen könnt Ihr alle Angebote besuchen und ausgiebig testen. Kostenlos und ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

SPORT, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Jeden Tag bieten Euch zahlreiche Vereine und Sportanbieter im Schlossgarten viele unterschiedliche Kurse an. Ob sportlich-intensiv, moderates Bewegungsprogramm, oder Entspannung. Mach mit und finde Deine Sportart!

Stadthagen,
beweg
Dich!

