

## 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](http://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](http://www.sportimpark-stadthagen.de) sowie unter [www.facebook.com/sportimparkstadthagen](https://www.facebook.com/sportimparkstadthagen)

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

## Hauptförderer



## Unterstützt durch



JANINA MAZUR  
Personal Life & Mental Coach



# Sport im Park

Stadthagen,  
beweg  
Dich!



05. Mai bis 16. Juni 2024  
Schlossgarten Stadthagen  
KOSTENLOS  
Einfach kommen und mitmachen!



[info@sportimpark-stadthagen.de](mailto:info@sportimpark-stadthagen.de)

[www.sportimpark-stadthagen.de](http://www.sportimpark-stadthagen.de)



## Kursplan - gültig ab 06.05.24 Treffpunkt Schlossgarten

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>RÜCKENFIT</b> 10:00 - 11:00 Uhr	<b>BAUCH, BEINE, PO</b> 09:00 - 10:00 Uhr  <b>PILATES</b> 10:00 - 11:00 Uhr	<b>BODYWORKOUT</b> 09:00 - 10:00 Uhr	<b>GANZHEITLICHE RÜCKEN-ÜBUNGEN FÜR FRAUEN</b> 09:00 - 10:00 Uhr  <b>SENIOREN FIT</b> 10:00 - 11:00 Uhr	<b>SING &amp; ATME DICH FIT</b> 10:00 - 11:00 Uhr	<b>BODYBALANCE</b> 10:00 - 11:00 Uhr  <b>ZUMBA</b> 11:00 - 12:00 Uhr
<b>PILATES</b> 18:00 - 19:00 Uhr	<b>DANCE FOR KIDS</b> 16:00 - 17:00 Uhr  <b>PILATES</b> 17:00 - 18:00 Uhr	<b>DANCE AEROBIC</b> 17:00 - 17:45 Uhr  <b>GRIT CARDIO</b> 18:00 - 18:30 Uhr  <b>BOULE</b> 18:00 - 20:00 Uhr  <b>BODYCOMBAT</b> 18:30 - 19:30 Uhr	<b>LAUFEN FÜR EINSTEIGER</b> 17:00 - 18:00 Uhr  <b>BODYATTACK</b> 18:00 - 19:00 Uhr	<b>HULA HOOP</b> 17:30 - 18:00 Uhr  <b>YOGA</b> 18:00 - 19:00 Uhr  <b>BOULE</b> 18:00 - 20:00 Uhr  <b>BODYCOMBAT</b> 19:00 - 20:00 Uhr	
<b>KAMPFSPORT-MIX</b> 18:00 - 19:00 Uhr	<b>STRETCH &amp; RELAX</b> 18:00 - 19:00 Uhr				
<b>BODYWORKOUT</b> 19:00 - 20:00 Uhr					

### Sport im Park – Stadthagen

05. Mai bis 16. Juni 2024

„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!

