

# DAS ANGEBOT IN



## MONTAG

15:00 Eltern-Kind-Turnen  
- 1,5 - 5 J.  
15:45 **Stadtspark\***   
8.7. - 22.7.

16:00 Kinderturnen  
- ab 6 J.  
16:45 **Stadtspark\***   
8.7. - 22.7.

17:00 Hula Hoop Fitness  
- **Stadtspark\***  
8.7. - 19.8.

18:00 \*Sport für Ältere -  
- 60 ist das neue 30\*  
19:00 **Stadtspark\***  
8.7. - 19.8.

18:00 Prellball  
- Sportanlage am  
19:00 **Convos**  
8.7. - 22.7.

19:00 \*Yoga im Park\*  
- **Stadtspark\***  
29.7. - 19.8.

## DIENSTAG

19:00 \*Power Bauch und  
- Rücken Training\*  
20:00 **Stadtspark\***  
9.7. - 20.8.

## MITTWOCH

16:30 Hurra, wir tanzen!  
- **Stadtspark\***  
17:30 31.7. - 14.8.

18:00 Hula Hoop Fitness  
- **Stadtspark\***  
19:00 10.7. - 14.8.

19:00 \*Tabata und HIIT\*  
- **Stadtspark\***  
20:00 10.7. - 14.8.

## DONNERSTAG

18:00 \*Stationstraining\*  
- **Stadtspark\***  
19:00 11.7. - 15.8.

18:00 Laufen für  
- Einsteiger und  
19:00 Fortgeschrittene  
**Stadtspark\***  
11.7. - 15.8.

19:30 \*HIIT\*  
- **Stadtspark\***  
20:30 11.7. - 25.7.

## FREITAG

17:00 Park-  
- Sportabzeichen  
18:00 **Stadtspark\***  
12.7. - 16.8.

\*Die Angebote im Stadtspark finden auf der Wiese am Skatepark statt.

# DAS ANGEBOT IN



## MONTAG

17:00 \*Gymnastik im  
- Park\*  
18:00 **Gradierwerk**  
29.7. - 19.8.

## DIENSTAG

18:00 Park -  
- Sportabzeichen  
19:00 **Gradierwerk**  
30.7. - 20.8.

## MITTWOCH

06:00 Morgenlauf  
- **Gradierwerk**  
07:00 10.7. - 14.8.

## DONNERSTAG

19:00 Nordic Walking  
- **Gradierwerk**  
20:00 11.7. - 15.8.

\*Für die mit Sternchen markierten Angebote bitte ein großes Handtuch oder eine Matte mitbringen.\*

# EIN SOMMER VOLLER BEWEGUNG!

- Tragt Freizeit- oder Sportkleidung sowie funktionales Schuhwerk, bringt Getränke und ein Handtuch mit. Wenn vorhanden, eigene Sportgeräte mitbringen (z.B. Hula Hoop).
- Wenn nicht anders deklariert, richten sich die Angebote an Jugendliche und Erwachsene. Eine Beteiligung von Kindern unter Aufsicht der Erziehungsberechtigten ist gestattet.
- Bei Angeboten für Minderjährige übernehmen die Erziehungsberechtigten die Aufsichtspflicht.
- Vor Ort gibt es keine Toiletten, Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.
- Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Wenn ihr lange keinen Sport mehr gemacht habt, empfehlen wir vor der Teilnahme euren Hausarzt/eure Hausärztin zu befragen.
- Eine Haftung für den Verlust oder die Beschädigung von Eigentum wird ausgeschlossen.
- Bei extremen Wetterbedingungen (z.B. Gewitter, Hagel, Starkregen) kann es kurzfristig zur Absage von Angeboten kommen. Sollte dies absehbar sein, werden wir über unsere Online-Kanäle informieren.
- Bei den Angeboten werden Fotos und Videos gemacht, die in den digitalen Medien, in Drucksachen und für die Berichterstattung verwendet werden.



**mobilet**

**R&R** [www.rr-bb.de](http://www.rr-bb.de)  
**B&B**

**Kreissportbund**  
Soest



Sport  
im Park

In den Sommerferien:  
**08.07. bis 20.08.2024**

**KOSTENLOSE  
ANGEBOTE**

**SOEST  
BAD SASSENDORF**