

# DAS ANGEBOT IN

## SOEST

### MONTAG

15:00 Eltern-Kind-Turnen  
- 1,5 - 5 J.  
16:00 **Stadtspark**   
14.07.-28.07.

16:00 Kinderturnen  
- ab 6 J.  
17:00 **Stadtspark**   
14.07.-28.07.

17:00 Hula Hoop mit FF\*  
- **Stadtspark**  
14.07.-25.08.

17:00 Hurra, wir tanzen!  
- **Stadtspark**  
14.07.-25.08.

18:00 Sport für Ältere -  
- 60 ist das neue 30\*  
19:00 **Stadtspark**  
14.07.-28.07.

18:00 Prellball  
- **Sportanlage am**  
19:00 **Convos**  
11.08.-25.08.

19:00 Yoga im Park\*  
- **Stadtspark**  
20:00 04.08.-18.08.

### DIENSTAG

18:00 Zumba mit FF\*  
- **Stadtspark**  
19:00 15.07.-29.07.

19:00 Power Bauch und  
- Rücken Training\*  
20:00 **Stadtspark**  
15.07.-26.08.

### DONNERSTAG

10:30 Let's try Yoga\*  
- **Stadtspark**  
11:30 07.08.-21.08.

18:00 Stationstraining  
- **Stadtspark**  
19:00 17.07.-21.08.

18:00 Lauftreff  
- **Stadtspark**  
19:00 17.07.-21.08.

19:30 HIIT\*  
- **Stadtspark**  
20:30 17.07.-31.07.

### MITTWOCH

18:00 Hula Hoop mit FF\*  
- **Stadtspark**  
19:00 16.07.-30.07.

19:00 Tabata und HIIT\*  
- **Stadtspark**  
20:00 16.07.-20.08.

### FREITAG

18:00 Zumba mit FF\*  
- **Stadtspark**  
19:00 18.07.-01.08.

### SAMSTAG

11:00 Bogensport für alle  
- **Bogensportplatz des**  
12:00 **CfB Soest im**   
**Jahnstadion**  
19.07.-02.08.

11:00 Blasrohrschießen  
- macht Spaß!  
12:00 **Bogensportplatz des**   
**CfB Soest im**  
**Jahnstadion**  
09.08.-23.08.

# DAS ANGEBOT IN

## MÖHNESEE

### MONTAG

16:00 Theoretische &  
- praktische  
19:00 Einführung in das  
Kajakfahren  
**Klubhaus Ski-Klub-**  
**Soest**  
21.07.-04.08

18:00 Outdoor Heat  
- GYM\*  
19:00 **Seepark Möhnesee**  
04.08.-25.08.

### MITTWOCH

18:00 Hula Hoop mit FF\*  
- **Seepark Körbecke**  
19:00 06.08. - 20.08.

18:00 Walking im  
- Seepark  
19:00 **Seepark Körbecke**  
06.08. - 20.08.

19:30 Fitness- und  
- Koordinations-  
20:30 training\*  
**Seepark Körbecke**  
16.07. - 30.07.

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

FF\* = Functional Fitness