
Programm in Herford



kostenlose und unverbindliche Bewegungsangebote

präsentiert von:

0! wie sportlich. herford

STADTSPORTVERBAND
HERFORD e.V.

 **Sparkasse**
Herford

Aawiesenpark



Schon immer ist der Aawiesenpark der wichtigste Austragungsort für Sport im Park - Kurse. Auch im Jahr 2022 finden auf der großen Rasenfläche nahe des Stadtwalls Angebote für ganz unterschiedliche Zielgruppen statt.

Sportprogramm im Aawiesenpark

Montag							Uhrzeit	Programm	Anbieter
27.06.	04.07.	11.07.	18.07.	25.07.	01.08.	08.08.			
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	17.00 - 18.00 Uhr	Pilates	TG Herford
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18.00 - 20.00 Uhr	Beachvolleyball	TG Herford
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18.00 - 19.00 Uhr	Rücken Fit	SC Stiftberg
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19.00 - 20.00 Uhr	Rücken Fit	SC Stiftberg
Dienstag							Uhrzeit	Programm	Anbieter
28.06.	05.07.	12.07.	19.07.	26.07.	02.08.	09.08.			
			✓	✓	✓	✓	18.00 - 19.00 Uhr	Indian Balance©	Kneipp Verein Herford
Mittwoch							Uhrzeit	Programm	Anbieter
29.06.	06.07.	13.07.	20.07.	27.07.	03.08.	10.08.			
	✓		✓	✓	✓	✓	10.15 - 11.15 Uhr	Fit & Entspannt	SSV Herford
✓	✓	✓					18.00 - 20.00 Uhr	Orientierungslauf	TuS Lübbecke
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18.30 - 20.00 Uhr	Yoga	Yoga im Park
Donnerstag							Uhrzeit	Programm	Anbieter
30.06.	07.07.	14.07.	21.07.	28.07.	04.08.	11.08.			
	✓		✓	✓	✓	✓	10.15 - 11.15 Uhr	Fit & Entspannt	SSV Herford
	✓	✓	✓	✓			17.00 - 18.00 Uhr	Pilates	TG Herford
✓	✓	✓	✓	✓	✓		18.00 - 19.00 Uhr	Line Dance	Liza Snow
	✓	✓	✓	✓	✓		18.00 - 19.00 Uhr	Tabata	SSV Herford

Kurse im Aawiesenpark

Orientierungslauf



Erstmalig ist bei Sport im Park ein Angebot der außergewöhnlichen Sportart Orientierungslauf mit im Programm.

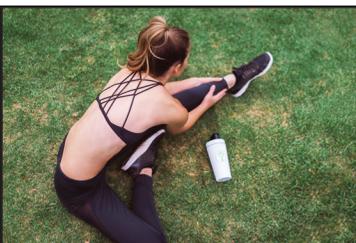
Dreimal mittwochs könnt ihr von 18:00 bis 20:00 Uhr die spannende Kombination aus Schnitzeljagd und Ausdauersport testen. Treff ist am Pavillon auf dem kleinen Hügel im Park. Für die Ausgabe eines elektronischen Chips ist ein Pfand zu hinterlegen.

Beachvolleyball



Das Comeback des Beachvolleyballs gibt es auf der Anlage im Aawiesenpark. Das erste Mal seit Beginn der Corona-Pandemie findet eine offene Trainingseinheit im Beachvolleyball für euch statt. Immer montags von 18:00 bis 20:00 Uhr hat die TG Herford eine Übungsleitung vor Ort.

Rücken Fit



Die Rücken Fit Kurse von Heike Buba gehören mittlerweile zu Sport im Park wie das Gras auf die Wiese. Das moderate Kräftigungstraining spricht verschiedene Alters- und Leistungsgruppen an und wird vom Sportclub Stiftberg angeboten.

Meisenpfad



Ein ganz neuer Standort für den Sport in Herford ist der Park am Meisenpfad. Dort wurden im vergangenen Jahr verschiedene Fitnessgeräte für unterschiedliche Zielgruppen errichtet.

Erfreulicherweise nutzt die Turngemeinde Herford mit ihrem Übungsleiter Peter Sjoerds die Anlage bei dieser „Sport im Park“ - Edition für zwei Kurse.

Der Park am Meisenpfad liegt zwischen Amselplatz und Klinikum.

Sportprogramm am Meisenpfad

Dienstag	Uhrzeit	Programm	Anbieter
28.06. 05.07. 12.07. 19.07. 26.07. 02.08. 09.08.	18.30 - 19.30 Uhr	Athletiktraining	TG Herford
<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>			
Donnerstag	Uhrzeit	Programm	Anbieter
30.06. 07.07. 14.07. 21.07. 28.07. 04.08. 11.08.	18.30 - 19.30 Uhr	Tai Chi	TG Herford
<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			

Kurse am Meisenpfad

Athletiktraining



Als aktiver Leichtathlet und Physiotherapeut in Ausbildung kennt sich Peter Sjoerds mit dem menschlichen Körper bestens aus.

Er stellt für Sport im Park ein abwechslungsreiches Athletiktraining für ganz unterschiedliche Leistungsgruppen zusammen.

Tai Chi



Einen ruhigen Kurs bietet Peter Sjoerds ebenfalls an. Tai Chi wurde in China entwickelt und gehört dem Ursprung nach zu der Kategorie der Kampfkünste.

Im Wesentlichen besteht das Training aus Bewegungsroutinen, die mit Atemtechniken verbunden werden. Der Kurs ist somit für alle Altersgruppen geeignet.

präsentiert von:



Dorfplatz Elverdissen



Durch das große Engagement des TV Elverdissen gehört ein abwechslungsreiches Angebot auf dem Dorfplatz mittlerweile fest zum Programm.

Besonders erfreulich in diesem Jahr: Selbst bei Regen finden die Kurse statt - in der Sporthalle der Grundschule Elverdissen.

Sportprogramm am Dorfplatz

Mittwoch							Uhrzeit	Programm	Anbieter
29.06.	06.07.	13.07.	20.07.	27.07.	03.08.	10.08.	18.00 - 18.45 Uhr	Tabata	TV Elverdissen
✓	✓	✓		✓	✓				
Donnerstag							Uhrzeit	Programm	Anbieter
30.06.	07.07.	14.07.	21.07.	28.07.	04.08.	11.08.	10.30 - 11.15 Uhr	Fit am Morgen	TV Elverdissen
	✓	✓	✓	✓	✓		18.00 - 18.45 Uhr	HIIT	TV Elverdissen
✓	✓	✓					18.45 - 19.30 Uhr	Hula Hoop	TV Elverdissen
✓	✓	✓							
Freitag							Uhrzeit	Programm	Anbieter
01.07.	08.07.	15.07.	22.07.	29.07.	05.08.	12.08.	16.00 - 16.45 Uhr	Fayo Yoga	TV Elverdissen
	✓	✓	✓	✓	✓		19.45 - 20.30 Uhr	Aqua Jogging	TV Elverdissen
✓	✓	✓	✓	✓	✓				

Kurs am Dorfplatz Elverdissen

Fit am Morgen



Startet entspannt in den Donnerstag - in der Zeit vom 07. Juli bis zum 04. August auf dem Dorfplatz in Elverdissen.

Übungsleiterin Christiane Altenhöner bietet diesen Gymnastikkurs in der Zeit von 10:30 bis 11:15 Uhr an.

Aqua Jogging



Streng genommen nicht auf dem Dorfplatz, sondern im Freibad Elverdissen gibt es für euch erstmals bei Sport im Park die Gelegenheit, einen kostenlosen Kurs im Wasser auszuprobieren.

Jeden Freitag in den Ferien wird das Schwimmteam vom TV Elverdissen einen 45-minütigen Aqua Jogging Kurs anbieten.

präsentiert von:



Im Kleinen Felde & Grundschule Landsberger Str.



Damit auch vermehrt Kinder und Jugendliche bei Sport im Park auf ihre Kosten kommen, bietet der Stadtsportverband Herford an zwei unterschiedlichen Orten ab der zweiten Ferienwoche jeweils einen Vormittag über zwei Stunden einen offenen Sporttreff an.

Übungsleiter Verhad Jakuposki wird je nach Anzahl der Kinder verschiedene Sportspiele anleiten und dafür sorgen, dass die Langweile in den Ferien schnell kein Thema mehr ist. Die Angebote richten sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 14 Jahren.

Sportprogramm Im Kleinen Felde

Dienstag	Uhrzeit	Programm	Anbieter
28.06. 05.07. 12.07. 19.07. 26.07. 02.08. 09.08.	11.00 - 13.00 Uhr	Sportspiele für Kinder	SSV Herford
<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>			

Sportprogramm Landsberger Str.

Donnerstag	Uhrzeit	Programm	Anbieter
30.06. 07.07. 14.07. 21.07. 28.07. 04.08. 11.08.	11.00 - 13.00 Uhr	Sportspiele für Kinder	SSV Herford
<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			

Wilhelmsplatz



*

Neu dabei bei Sport im Park ist der Wilhelmsplatz am Wall um die Herforder Innenstadt. Bereits seit vielen Wochen bietet Übungsleiter Verhad Jakuposki seinen Kurs „Fit mit Verhad“ für alle Altersgruppen an.

Je nach Interesse der Teilnehmenden gestaltet Verhad individuell und spontan das Programm. Der Kurs wird mindestens bis zum Ende der Sommerferien laufen. Bei guter Nachfrage wird er so lange verlängert, wie es das Wetter zulässt.

Sportprogramm Wilhelmsplatz

Montag	Uhrzeit	Programm	Anbieter
27.06. 04.07. 11.07. 18.07. 25.07. 01.08. 08.08.	18.00 - 19.00 Uhr	Fit mit Verhad	SSV Herford
<input checked="" type="checkbox"/>			

präsentiert von:



*Foto zur Verfügung gestellt vom Westfalen-Blatt

Organisatorisches

Der große Vorteil für alle an der Veranstaltungsreihe Sport im Park Interessierten wurde auf der Titelseite bereits erwähnt: Ihr müsst euch weder für irgendetwas anmelden noch etwas für die Teilnahme bezahlen. Einfach einen Kurs aussuchen, Sportsachen anziehen und zur passenden Zeit vor Ort sein. Wenn ihr zunächst nur zugucken möchtet, ist auch das kein Problem.

Als Organisator der Veranstaltungsreihe kümmert sich der Stadtsportverband Herford darum, dass die Übungsleitungen der beteiligten Sportvereine eine Aufwandsentschädigung erhalten und alles reibungslos läuft.

Finanziert wird Sport im Park mit der großzügigen Unterstützung durch die Stadt Herford und die Sparkasse Herford.

O! wie sportlich. herford

 **Sparkasse
Herford**

Wir bedanken uns bei unseren treuen Partnern.

FAQ's

Für wen sind die Kurse geeignet?

Die meisten Kurse bei Sport im Park sind für viele unterschiedliche Alters- und Leistungsgruppen geeignet. Besonders die Gymnastikangebote können für verschiedene Altersgruppen interessant sein. Wenn ihr euch bei einem einzelnen Kurs nicht sicher seid, ob dieser für euer Fitnesslevel geeignet ist, meldet euch in der Geschäftsstelle des SSV oder schaut einfach beim Angebot vorbei und probiert es aus.

Kostet die Teilnahme bei „Sport im Park“ etwas?

Nein, die Teilnahme ist und bleibt für euch kostenlos.

Was muss ich mitbringen?

Da es auf den Außenanlagen keine Umkleieräume gibt, solltet ihr bereits im Sportdress vor Ort erscheinen. Eine Trinkflasche ist in jedem Fall auch empfehlenswert. Bei einigen Kursen bietet es sich an, eine Matte oder ein großes Handtuch als Unterlage mitzubringen.

Finden die Kurse bei schlechtem Wetter statt?

Grundsätzlich können die Kurse bei Starkregen oder Gewitter nicht stattfinden. Die kurzfristige Entscheidung, ob ein Angebot nun stattfindet oder nicht, trifft immer die jeweilige Übungsleitung selbst. Länger bekannte Ausfälle geben wir über unsere Social Media Seiten auf Facebook und Instagram bekannt.

Eine Ausnahme bilden die Kurse des TV Elverdissen, die bei Regen in der Sporthalle an der Grundschule in Elverdissen durchgeführt werden können.

Fragen?

Melde dich bei uns!

Geschäftsstelle SSV



Rathausplatz 1, 32052 Herford



05221 / 189454



stadtsportverband@herford.de

www.stadtsportverband-herford.de

