

SPORT IM PARK

Bewegung an der frischen Luft
in verschiedenen Stadtteilen



montags bis samstags
05. Juli - 20. August 2021



0! wie sportlich. herford

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



SPORTANGEBOTE - SPORT IM PARK 2021

Aawiesenpark

Programm	Anbieter	Uhrzeit	Montag						
			05.07.	12.07.	19.07.	26.07.	02.08.	09.08.	16.08.
Stretch & Relax	TG Herford	11.30 - 12.30 Uhr							
Line Dance	Liza Snow	18.00 - 19.00 Uhr							
Rücken Fit	SC Stiftberg	18.00 - 19.00 Uhr							
Rücken Fit	SC Stiftberg	19.00 - 20.00 Uhr							

Programm	Anbieter	Uhrzeit	Dienstag						
			06.07.	13.07.	20.07.	27.07.	03.08.	10.08.	17.08.
Indian Balance®	Kneipp Verein Herford	18.30 - 19.30 Uhr							
Denkpfad®	SSV Herford	19.00 - 20.00 Uhr							
Calisthenics (Anfänger)	TG Herford	19.30 - 20.30 Uhr							

Programm	Anbieter	Uhrzeit	Mittwoch						
			07.07.	14.07.	21.07.	28.07.	04.08.	11.08.	18.08.
Rückengymnastik	TG Herford	10.30 - 11.30 Uhr							
Bauch Beine Po	TG Herford	18.30 - 20.00 Uhr							
Walking	TK Herford	19.00 - 20.00 Uhr							

Programm	Anbieter	Uhrzeit	Donnerstag						
			08.07.	15.07.	22.07.	29.07.	05.08.	12.08.	19.08.
Stretch & Relax	TG Herford	10.30 - 11.30 Uhr							
Pilates	TG Herford	17.00 - 18.00 Uhr							

Programm	Anbieter	Uhrzeit	Samstag						
			10.07.	17.07.	24.07.	31.07.	07.08.	14.08.	21.08.
Kindertanz	Liza Snow	11.00 - 12.00 Uhr							

Dorfplatz Elverdissen

Programm	Anbieter	Uhrzeit	Montag						
			05.07.	12.07.	19.07.	26.07.	02.08.	09.08.	16.08.
Bauch Beine Po	TV Elverdissen	17.15 - 18.15 Uhr							

Programm	Anbieter	Uhrzeit	Dienstag						
			06.07.	13.07.	20.07.	27.07.	03.08.	10.08.	17.08.
Damengymnastik	TV Elverdissen	10.00 - 11.00 Uhr							
Yoga	TV Elverdissen	18.15 - 19.15 Uhr							

Programm	Anbieter	Uhrzeit	Mittwoch						
			07.07.	14.07.	21.07.	28.07.	04.08.	11.08.	18.08.
Tabata	TV Elverdissen	18.00 - 19.00 Uhr							

Programm	Anbieter	Uhrzeit	Donnerstag						
			08.07.	15.07.	22.07.	29.07.	05.08.	12.08.	19.08.
Hula Hoop	TV Elverdissen	17.00 - 18.00 Uhr							

Programm	Anbieter	Uhrzeit	Freitag						
			09.07.	16.07.	23.07.	30.07.	06.08.	13.08.	20.08.
Fayo Yoga	TV Elverdissen	16.00 - 17.00 Uhr							
Hoop Fitness	TV Elverdissen	18.15 - 19.15 Uhr							

Grundschule Landsberger Straße

Programm	Anbieter	Uhrzeit	Donnerstag						
			08.07.	15.07.	22.07.	29.07.	05.08.	12.08.	19.08.
Gesundheitstraining	SG Falkendiek	17.00 - 18.00 Uhr							
Präventions Fitness	SG Falkendiek	18.00 - 19.00 Uhr							

Programm	Anbieter	Uhrzeit	Donnerstag						
			08.07.	15.07.	22.07.	29.07.	05.08.	12.08.	19.08.
Bodyweight HIIT	TG Herford	19.30 - 20.30 Uhr							