Ansprechpartner

Kreissportbund Höxter e. V. Arne Tegtmeyer Moltkestr. 12, 37671 Höxter Tel: 05271 921902 info@ksb-hoexter.de



Unsere Partner















Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfal







Sport im Park in Höxter

- · Angebote vom 5. Juni 12. Juli 2023
- · Vielfältige Sportkurse für Jung und Alt
- · Einstieg jederzeit möglich

Kostenlos und ohne Voranmeldung!









Was ist Sport im Park?

- · Unverbindliches und kostenloses Sportangebot für Untrainierte wie für Sportliche aller Altersgruppen. Einfach kommen und mitmachen!
- · Die kostenfreien Angebote werden im Auftrag des Kreissportbundes Höxter von qualifizierten Übungsleitungen durchgeführt.
- · Das Training dauert circa eine Stunde und findet bei jedem Wetter statt (außer bei Gewitter oder Starkregen)
- · Tragen Sie Freizeit- oder Sportkleidung und bringen Sie bei Bedarf Getränke sowie ein Handtuch mit.

Programm

Treff: Pfarrgarten in Ovenhausen

Laufspaß "Easy Running" - TuS Ovenhausen:

5.6., 7.6., 12.6., 14.6., 19.6. Mo./Mi. 19:00-20:00 Uhr

"Easy Running" mit ausgebildeten Laufinstruktoren. Für Anfänger, für Fortgeschrittene, für alle, die Lust am Laufen haben.

Treff: Pfarrgarten in Ovenhausen

Boule - TuS Ovenhausen

13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07., Di. 17:00-18:00 Uhr

Zum Kennenlernen der Besonderheiten des Spiels und Erlernen der grundlegenden Techniken.

Treff: Landesgartenschau an der Murmelbahn

Teenie-Workout - HLC Höxter

14.6., 21.6., 5.7., 12.7. Mittwochs 14:00-15:00 Uhr

Ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht.

Treff: Landesgartenschau an der Murmelbahn

Erwachsenen-Workout - HLC Höxter

14.6., 21.6., 5.7., 12.7. Mittwochs 15:15-16:15 Uhr

Ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht.

Treff: Landesgartenschau an der Murmelbahn

YONGA® - HLC Höxter

20.6., 27.6., 4.7., 11.7., Dienstags 18:00-19:00 Uhr

"YONGA® dient der Entschleunigung des Alltags! Beim YONGA® werden die Energien der Jahreszeiten zeitgemäß in Bewegungsabfolgen gebracht. Einflüsse aus Yoga, Qi-Gong und Tai Chi sorgen für ein modernes und holistisches Training. YONGA® verbindet Kräftigung, Beweglichkeit und Balance. Atmung und Wahrnehmung nehmen dabei eine wichtige Rolle ein. Zeit für Gedanken, Freude an Bewegung und Auftanken von Energie stehen hierbei im Fokus."

