

Angebote Sundern

Einführung in das SUPaddling

Surfclub Hachen-Sorpesee e.V.

Ort: Vereinsgelände Surfclub Hachen, Am Sorpesee 11, 59846 Sundern

Termine: 20.07./03.08./17.08.2024

Uhrzeit: 09.00 - 10.30 Uhr

Bitte mit vorheriger Anmeldung! Nur für einen Termin anmelden! QR-Code scannen



20.07.



03.08.



17.08.

Tanz dich fit!

SuS Grün-Weiß Amecke 1922 e.V.

Line Dance & Aero Dance

Ort: Fußballplatz Kleinfeld Hauptstraße 189a 59846 Sundern

Termine: 16.07./23.07.2024

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Angebot Meschede

Dance Aerobic

TuS Heinrichsthal-Wehrstapel e.V.

Ort: Terrasse Ruderclub Hennesee, Berghäuser Bucht

Termine: 07.07./21.07.2024

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr



Was ist Sport im Park?

- Ein kostenloses Sportangebot für Jedermann.
- Ein Sportangebot für jede Altersklasse.
- Ein Sportangebot, das keine sportliche Vorerfahrung benötigt.
- Ein Sportangebot, das von qualifizierten Übungsleitern*innen aus lokalen Sportvereinen geleitet wird.

Weitere wichtige Informationen:

- Tragen Sie der Sportart angepasste Sportbekleidung.
- Bringen Sie ein Handtuch und Getränke mit.
- Wenn Sie lange keinen Sport gemacht haben, fragen Sie vorher Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin.
- Ein kostenloses Sportangebot für Jedermann, zum Hineinschnuppern oder zur regelmäßigen Teilnahme.
- Generell ohne Voranmeldung. Bitte beachten Sie den Hinweis zur Anmeldung bei einigen Kursen, hier ist die Teilnehmerzahl begrenzt.
- Sie sind während der Kursteilnahme über den KSB HSK unfallversichert.
- Bei extremen Wetterbedingungen beachten Sie die Infos auf unserer Homepage.

Hier geht's zur Homepage:



Vereine

TuS Heinrichsthal-Wehrstapel e.V.

TV 1890 Schmallenberg e.V.

TuS Velmede-Bestwig 92/07 e.V.

TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.

FC 1926 Cobbenrode e.V.

TSV RW Wenholthausen e.V.

SuS 1921 Reiste e.V.

TuS 1886 Sundern e.V.

Verein für
Gesundheitstraining und
Rehasport e.V.

Surfclub Hachen-Sorpesee e.V.

SuS Grün-Weiß Amecke 1922 e.V.



Wir freuen uns auf einen bewegten Sommer!



ANSPRECHPARTNER:

Katja Osenberg
Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig
Tel.: 02904/976325-3
k.osenberg@hochsauerlandsport.de

André Erlmann
Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig
Tel.: 02904/976325-1
a.erlmann@hochsauerlandsport.de

IMPRESSUM:

KreisSportBund Hochsauerlandkreis e.V. - Geschäftsstelle
Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig
Tel.: 02904/976325-0 · Fax: 02904/976325-9
www.hochsauerlandsport.de
info@hochsauerlandsport.de

Stand: Mai 2024



Der HSK bewegt sich

Kostenloses Sportprogramm
für Jung und Alt
vom 08. Juli bis
21. August 2024



www.hochsauerlandsport.de



An den Standorten: Bestwig, Cobbenrode, Hüsten, Neheim, Meschede, Reiste, Schmallenberg, Sundern, Wenholthausen, Wennemen

Angebote Neheim

Pilates

Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V.

Ort: Treffpunkt Eingang Fitnessstudio Friends,
Werler Str.4

Termine: 11.07./18.07./25.07./01.08./08.08./
15.08.2024

Uhrzeit: 18.45 - 19.30 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Wirbelsäulengymnastik

Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V.

Ort: Treffpunkt Eingang Fitnessstudio Friends,
Werler Str. 4

Termine: 08.07./15.07./22.07./29.07./05.08./
12.08.2024

Uhrzeit: 17.50 - 18.35 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Functional Training für jedes Alter

Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V.

Ort: Treffpunkt Eingang Fitnessstudio Friends,
Werler Str. 4

Termine: 08.07./15.07./22.07./29.07./05.08./
12.08.2024

Uhrzeit: 09:30-10:15 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Athletik-Kraft-Training

Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V.

Ort: Treffpunkt Eingang Fitnessstudio Friends,
Werler Str. 4

Termine: 09.07./16.07./23.07./30.07./06.08./
13.08.2024

Uhrzeit: 18:45-19:30 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Angebote Hüsten

Yoga

Ort: Vorwiese Stadion Große Wiese, Am Solepark 7

Termine: 08.07./15.07./22.07./29.07./05.08./12.08.2024

Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Outdoor Fitness

Ort: Vorwiese Stadion Große Wiese, Am Solepark 7

Termine: 08.07./15.07./22.07./29.07./05.08./12.08.2024

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Energy & Flow

Mix aus Yoga- & Pilateselementen

Ort: Vorwiese Stadion Große Wiese, Am Solepark 7

Termine: 08.07./15.07./22.07./29.07./05.08./12.08.2024

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Dance Aerobic

Ort: Vorwiese Stadion Große Wiese, Am Solepark 7

Termine: 05.08./12.08./19.08.2024

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Angebot Wenholthausen

Zirkel-Intervalltraining

TSV RW Wenholthausen e.V.

Ort: Sportplatz Wenholthausen

Termine: 09.07./16.07./23.07./30.07./06.08./
13.08./20.08.2024

Uhrzeit: 17.45 - 18.45 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Angebote Wennemen

Functional Training

TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.

Ort: Dorfplatz Wenneliebe, Südstraße 22

Termine: 10.07./17.07./24.07./07.08./14.08.2024

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Hatha Yoga

TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.

Ort: Dorfplatz Wenneliebe, Südstraße 22

Termine: 11.07./18.07./25.07./01.08.2024

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Qi Gong & Tai-Chi

TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.

Ort: Dorfplatz Wenneliebe, Südstraße 22

Termine: 09.07./16.07./23.07./30.07./06.08./
13.08.2024

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Bewegungsspaß für Kids

TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.

Ort: Sportplatz Wennemen, Im Ruhrtal 70

Termine: 12.07./19.07./26.07.2024

Uhrzeit: 15.00 - 16.00 Uhr (4-6 Jahre)

Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr (2-3 Jahre)

Mit Anmeldung! QR-Code scannen!



4-6
Jahre



2-3
Jahre

Dance Aerobic

TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.

Ort: Dorfplatz Wenneliebe, Südstraße 22

Termine: 08.07./15.07./22.07.2024

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Angebote Cobbenrode

Outdoor Fitness

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Ort: Sportplatz FC Cobbenrode

Termine: 03.07./10.07./17.07./31.07./14.08./
21.08.2024

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Pilates

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Ort: Sportplatz FC Cobbenrode

Termine: 08.07./15.07./22.07./29.07./05.08./12.08.2024

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Rückenschule

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Ort: Sportplatz FC Cobbenrode

Termine: 08.07./15.07./22.07./29.07./05.08./12.08.2024

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Dance Aerobic

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Ort: Sportplatz FC Cobbenrode

Termine: 09.07./16.07./23.07./30.07./06.08./13.08.2024

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Fit for Kids (6-10 Jahre)

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Ort: Sportplatz FC Cobbenrode

Termine: 04.07./11.07./18.07./25.07./01.08./08.08.2024

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Hobby Horsing for Kids

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Ort: Sportplatz Cobbenrode

Termine: 09.07./16.07./23.07./06.08./13.08./
20.08.2024

Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Eigenes Steckenpferd mitbringen!

Angebote Reiste

Fitness Boxen

SuS 1921 Reiste e.V.

Ort: Sportheim, Marktweg 5

Termine: 09.07./16.07./23.07./30.07./06.08./
13.08.2024

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Fatburner

SuS 1921 Reiste e.V.

Ort: Sportheim, Marktweg 5

Termine: 08.07./15.07./22.07./29.07.2024

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Pilates

SuS 1921 Reiste e.V.

Ort: Sportheim, Marktweg 5

Termine: 10.07./17.07./24.07./31.07./07.08./
14.08.2024

Uhrzeit: 11.00 - 12.00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Angebote Bestwig

Crosstraining-Sommerbiathlon

TuS Velmede-Bestwig 92/07 e.V.

Ort: Bürgersportplatz Bestwig untere Anlage

Termine: 11.07./18.07./25.07./01.08./08.08./15.08.2024

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Qi Gong

TuS Velmede-Bestwig 92/07 e.V.

Ort: Rasensportplatz, Am Bähnchen (obere Anlage)

Termine: 10.07./17.07./24.07./31.07./07.08./
14.08.2024

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Beweglichkeitstraining am Velmeder Fitnesspfad

TuS Velmede-Bestwig 92/07 e.V.

Ort: Grünanlagen Christophorus Haus

Termine: 11.07./18.07./25.07./01.08./08.08./15.08.2024

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Ab einer Größe von 1,60 m!

Angebot Schmalleberg

Ganzkörpertraining & Bauch intensiv

TV 1890 Schmalleberg e.V.

Ort: Kunsthaus Alte Mühle e.V., Unter
der Stadtmauer 4

Termine: 11.07./15.07./18.07.2024

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!