

SPORT IM PARK 2024



*Einfach vorbeikommen und mitmachen.
Ohne Anmeldung! Vom 24.06. - 01.09.2024*

Kostenlos!



Einfach vorbeikommen und mitmachen - ganz ohne Anmeldung!

Folge uns auf



Gefördert durch:



Die Gesundheitskasse.



BGW Raum für die Zukunft



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



HÜTTEMANN
STIFTUNG



Angebote im Überblick:

*vom 24.06.
bis 01.09.2024
(Sommerferien durchgängig)*

*Auch an Feiertagen bringen wir
Sie gern in Bewegung.*

*Offen für Alle
und bei jedem
Wetter*.*

** Ausgenommen sind personengefährdende Wetterlagen
(Sturm, Hagel, Gewitter, Starkregen)*

Selbstbehauptung für Frauen*

 17.00 - 18.00 Uhr, Kesselbrink
Dachterrasse des Grünen Würfels

Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken sind gute Voraussetzungen, um den vielfältigen Formen von Gewalt vorzubeugen und sie abzuwehren. Dafür ist es wichtig, unangenehme und bedrohliche Situationen einschätzen zu können und angemessen zu reagieren. Das trainieren wir mit Wahrnehmungs- und Selbstbehauptungsübungen sowie einfachen Techniken der Selbstverteidigung.

 BellZett e.V. / BellZett-Trainerinnenteam

 Nur Frauen*




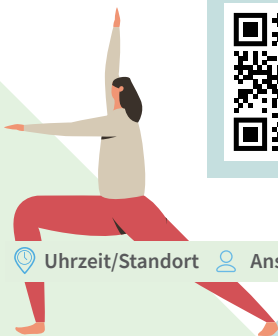
Dance-Fitness

 17.00 - 18.00 Uhr, Stauteich II
Zugang über Nachtigallstr./Otto-Brenner-Str.

Tanzen kann nicht anstrengend sein? Hier wird vom Gegenteil überzeugt! Zur unterschiedlichen Musik werden leichte Choreographien gelernt und getanzt. Der wichtigste Faktor dabei ist Spaß!

 TuS Ost e.V. / Anna Kabelski

 Bitte eine Sportmatte oder Handtuch mitbringen.




Funktionelles Training

 18.00 - 19.00 Uhr, Stadtpark Brackwede

Intensives Fitnessstraining, bei dem die Koordination und Beweglichkeit verbessert werden. Die Teilnahme setzt keine Vorkenntnisse und keine großartige Fitness voraus, es zählt nur der Spaß an der Bewegung.

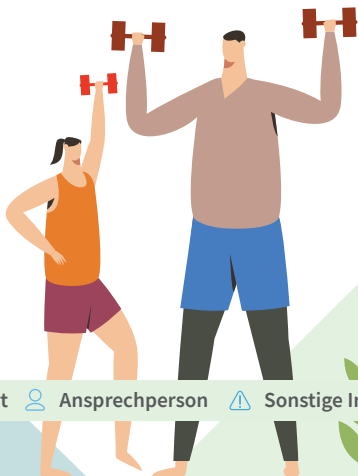
 ASV Atlas Bielefeld e.V. / Alexander Zilke, Jürgen Zilke

 Bitte Handtuch oder Yoga-Matte mitbringen.



TIPP:


QR-CODE SCANNEN UND ÜBER GOOGLE MAPS DEN GENAUEN STANDORT FINDEN.



 Uhrzeit/Standort  Ansprechperson  Sonstige Info


MONTAG

Fitness-Workout

 18.00 - 19.00 Uhr, Ostpark

*Durch gezieltes Muskeltraining zu motivierender Musik wird dein ganzer Körper optimal trainiert und die Bewegungsfähigkeit gezielt verbessert. Bauch, Beine, Gesäß sowie Rücken, Arme und Schultern werden individuell gestärkt. Dieses Training ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene jeden Alters gleichermaßen geeignet.*

 Warminia Bielefeld e.V. / Petra Gronemeier

 Bitte eine Sportmatte mitbringen.



Power-Workout

 18.00 - 19.00 Uhr, Stauteich II
Zugang über Nachtigallstr./Otto-Brenner-Str.

Richtet sich an alle, die ordentlich ins Schwitzen kommen möchten. Zu Beginn der Stunde steht ein Intervalltraining. Im Anschluss folgt ein Kräftigungsteil, der sich sowohl auf spezielle Körperpartien (Bauch, Beine und Po), als auch auf den gesamten Körper beziehen kann.


 TuS Ost e.V. / Christina Kauschke

 Bitte Sportmatte oder großes Handtuch mitbringen.



 Uhrzeit/Standort  Ansprechperson  Sonstige Info

Zumba

 18.00 - 19.00 Uhr, Oldentrup
Wiese neben Fußballplatz Oldentrup

Zumba Fitness®: Basiert auf dem Prinzip „Fun and easy to do“. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist Spaß daran zu haben. Es einfach nur „nachtanzen“, „mittanzen“ und „abtanzen“.

 VfL Oldentrup e.V. / Annette Lütkehölter



Body Workout

 19.00 - 20.00 Uhr, Vilsendorf
Bardenhorst 15, Wiesenfläche


Body Workout in Vilsendorf heißt eine Stunde Training an der frischen Luft mit dem eigenen Körpergewicht. Die Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit steht im Mittelpunkt der Übungen. Diese werden untermalt mit fetziger Musik.

 TuS Union Vilsendorf e.V. / Igor Voll




MONTAG

Faszien & Rückenfit

 19.00 - 20.00 Uhr, Oldentrup
Wiese neben Fußballplatz Oldentrup

Faszientraining ist ein spezielles Bewegungsprogramm. Es zielt darauf ab, die Faszien im Körper zu mobilisieren. Dabei handelt es sich um Bindegewebsstrukturen. Kombiniert werden Elemente aus der Rückenfitness.

 VfL Oldentrup e.V. / Annette Lütkehölter

 Bitte eine Sportmatte mitbringen.



Sportabzeichen, Sportanlage Rußheide

17.00 - 19.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Ingeborg Hupel / 0157-32270969

Sportabzeichen, Sportplatz Brake

ab 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Sören Pischel / 0521-763498



 Uhrzeit/Standort  Ansprechperson  Sonstige Info

Yoga im Park

 17.00 - 18.00 Uhr, Botanischer Garten
Rasenfläche unterhalb des Fachwerkhäuses


An der frischen Luft kannst Du, durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des Hatha Yoga, deinen Körper kräftigen und dehnen, die Seele und den Geist zur Ruhe kommen lassen.

 BellZett e.V. / Sandra Weber

 Bitte Yoga-Matte oder großes Handtuch mitbringen.





Disc Golf

 17.00 - 18.00 Uhr, Obersee
Treffpunkt: Wiese gegenüber vom Haupteingang Seekrug


Ein Sport von 10-100 auch gerade wenn's im Rücken zwick, runter vom Sofa, auf den Parcours, alle zusammen aber immer für sich. Vermittlung von Grund-Regeln, Haltung, Bewegungen und ein wenig Scheibenkunde. Aufwärm- und Dehnungsübungen bis hin zum Selbstständigen Spiel.

..und wer möchte kann mit uns ab 18.00 Uhr ne' Runde auf dem Parcours drehen..

-  TuS Ost e.V. / Jörn von Louisenthal
-  Wir empfehlen festes, bequemes Schuhwerk (Trekking, Sportschuh o.ä.), Sonnenschutz und genügend Wasser. Die Disc Golf Scheiben werden gestellt.



Deep Power Fit

 17.30 - 18.30 Uhr, Nordpark (bis Ende der Sommerferien)
Rasenfläche am Teich

Deep Power Fit ist ein effektives und intensives Ganzkörpertraining. Bei diesem Fitness-Workout trainierst du mit deinem eigenen Körpergewicht oder kleinen Hilfsmitteln wie Kurzhanteln oder alternativ Wasserflaschen, um deine Muskeln noch gezielter zu definieren und zu straffen.

-  Sportbildungswerk Bielefeld / Jessica Linke
-  Bitte eine Sportmatte & evtl. Kurzhantel (2 kl. Wasserflaschen) mitbringen.

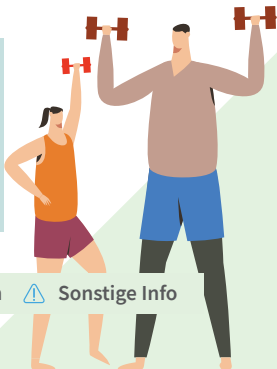


Zumba-Fitness

 17.45 - 18.45 Uhr, Bürgerpark Ummeln

Zumba®-Fitness ist sportliches Tanzen zu lateinamerikanischer Musik und das ganz ohne Partner! Abgestimmt auf den Charakter des einzelnen Liedes werden einfache Choreographien getanzt. Diese setzen sich aus Schritten der unterschiedlichsten Tanzstile zusammen. Kombiniert wird das Ganze mit Aerobic-Elementen. Das Ziel ist Spaß an der Bewegung und ganz nebenbei werden auch noch Kalorien verbrannt.

-  VfL Ummeln e.V. / Petra Gronemeier



 Uhrzeit/Standort  Ansprechperson  Sonstige Info

DIENSTAG

BalanceOne meets Pilates

 18:30 - 19.30 Uhr, Nordpark (bis Ende der Sommerferien)
Rasenfläche am Teich

BalanceOne vereint Yoga und Pilates in ein fließendes Training, bei dem es um Kraft, Dehnung, Bewegungskontrolle, Koordination, Atem und Balance geht. Dabei umfasst das Training den ganzen Körper. Durch Balance One kannst du deinen Körper stärken und zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit gelangen.

 Sportbildungswerk Bielefeld / Jessica Linke
 Bitte eine Sportmatte mitbringen.



Sportabzeichen, Senne I / BPI-Arena / Am Waldbad

17.00 - 19.00 Uhr

Ansprechpartner: Eberhard Kruse / eberhard@bielefeldenkrais.de

Sportabzeichen, Sennestadt / Sportplatz Travestraße

17.30 - 19.00 Uhr / *Beginn:* Nach Fertigstellung der Sportanlage 5.7.2024 / **Bitte beachten:** keine Umkleemöglichkeiten & Sanitäreinrichtungen

Ansprechpartner: Edmund Geißler / 0157-88109201

Sportabzeichen, Sportplatz Ubbedissen

18.00 - 19.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Andrea Schröder / 0173 - 5421452



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson



Sonstige Info



MITTWOCH



Boule



16.00-18.00 Uhr, Brackwede

Böllhoff-Stadion Brackwede, Bouleanlage

Boule ist als französischer Volkssport bekannt! Das beliebte Kugelspiel ist für jedes Alter geeignet und es wird keine gesonderte Ausrüstung benötigt. Dabei werden besonders Präzision, Taktik und Geschicklichkeit gefördert.



SV Brackwede e.V. / Rolf Specht



Boulekugeln werden gestellt.



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson



Sonstige Info

Nei Yang Gong und die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

 17.00- 18.00 Uhr, Bürgerpark
Oberhalb der Oetkerhalle

Ruhige Bewegung und bewegte Ruhe. Die einfachen Übungen bewegen auf sanfte und ruhige Art und Weise den ganzen Körper, regulieren Spannung, fördern die Konzentration und beruhigen den Geist. Kommen, mitmachen und die Wirkung selbst erleben.

 BellZett e.V. / Martina Stühmeyer



Cross-Training

 18.00 - 19.00 Uhr, Heepen
Wiese neben Gartenverein Meyerhof, gegenüber Radrennbahn

Es wird nach kurzer Aufwärmung mit Gymnastik- und Dehnübungen ein intensives Intervalltraining mit verschiedenen Übungen durchgeführt, unter anderem auch Techniken aus dem Ringkampfsport. Zielgruppe sind Jugendliche und Erwachsene, die ihren Fitnesszustand verbessern wollen.

 ASV Atlas Bielefeld e.V. / Johann Lepp, Alex Zilke
 Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.



 Uhrzeit/Standort  Ansprechperson  Sonstige Info





MITTWOCH



Late Fitness

 20:00 - 21.00 Uhr, Park an der Nicolaikirche
(bis Ende der Sommerferien)

Gesundheitsförderung durch Intensität und Ausdauersteigerung! Dieser Kurs bietet ein peppiges Fitnessstraining, mit dem man den Körper stärken, dehnen, strecken und formen kann. Dabei werden einige Elemente aus den Bereichen Pilates, Aerobic und allgemeiner Fitness in die Kursstunden eingebaut. Am Ende jeder Kursstunde steht selbstverständlich auch eine Entspannungseinheit, so dass gestärkt in den Abend gestartet werden kann.

 Sportbildungswerk Bielefeld / Nicole Ossenschmidt
 Bitte eine Sportmatte mitbringen.



Sportabzeichen, BTG Sportplatz / Am Brodhagen

15.00 - 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Sportbund Geschäftsstelle / 0521 - 5251550

Sportabzeichen, Böllhoff-Stadion / Sauerlandstraße ab 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Stephan Löwer / 0177 - 3016194



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson



Sonstige Info





Zirkel Aktiv

 10.00 - 11.00 Uhr, Stadtpark Brackwede

Zirkeltraining trifft auf allgemeine Fitness. Mit Hilfe von Klein-geräten und gezielten Kräftigungsübungen wird das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Abwechslungsreiche Übungen werden sie mitreißen.

 Bielefeld Aktiv Gesund e.V. / Sarah Koulouris




Mein Rücken und ich, wir sollten reden...

 17.00 - 18.00 Uhr, Radrennbahnweg 50a

Unter dem Begriff Rückenfit versteht man Übungen, die den Rücken kräftigen und die stabilisierende Muskulatur stärken. Das beugt Rückenschmerzen vor und sorgt auch dafür, dass sich bestehende Schmerzen im Rücken verbessern.

 TuS Ost e.V. / Bettina König

 Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson



Sonstige Info







After-Work-Fitness

 17.30 - 18.30 Uhr, Park an den Sieben Teichen (Brake)
westlich der Hundefreilauffläche

Dieser Kurs bietet ein Konditionstraining - Ganzkörpertraining für Ausdauer und Kraft - mit eigenem Körpergewicht mit einem hohen Trainingseffekt. Durch regelmäßige Teilnahme verbessert sich deine Leistungsfähigkeit und du wirst jedes Mal garantiert einiges an Kalorien verbrennen.



-  TuS Brake e.V. / Björn Syrkowski
-  Bitte Turnschuhe, Schweißhandtuch und eigene Isomatte mitbringen.



4-Jahreszeiten-Qi Gong


 18.00 - 19.00 Uhr, Stieghorst Park
Wiese neben dem Freizeitzentrum

Das „Qi Gong der Vier Jahreszeiten“ besteht aus einfachen, wirkungsvollen Bewegungsübungen der Rehabilitation. Es berücksichtigt Atemtechniken, Heillaute, Organübungen und Akupressur.



-  SV Ubbedissen e.V. / Ingrid Preis
-  Bitte Handtuch und falls vorhanden einen Hocker für sitzende Übungen mitbringen.



Tabata

 18.00 - 19.00 Uhr, Oldentrup
Wiese neben Fußballplatz Oldentrup

Beim Tabata-Training werden in der Regel hochintensive Übungen durchgeführt, die in kurzen Intervallen von 20 Sekunden mit 10 Sekunden Pause dazwischen wiederholt werden. Ein Tabata-Intervall besteht aus acht Intervallen à 20 Sekunden. Mehrere Level - auch für Einsteiger geeignet.



 VfL Oldentrup e.V. / Annette Lütkehöler
 Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.



Fitness am See

 18.00 - 19.00 Uhr, Obersee
Wiese gegenüber vom Seekrug

Dieses Training sorgt für Kräftigung, Straffung und Stabilisierung deines ganzen Körpers. Es erwarten dich typische Fitnessseinheiten, wie beispielsweise Bauch-Beine-Po oder Rückenfitness, aber auch funktionelle Ganzkörperübungen und Intervalltraining.


 TG Schildesche e.V. / Caroline Schwarzer
 Bitte eine Sportmatte mitbringen.





DONNERSTAG




Hatha Yoga

 19.00-20.00 Uhr, Oldentrup
Wiese neben Fußballplatz Oldentrup

Beim Hatha Yoga stehen kräftigende Körperübungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung im Vordergrund. Eine Hatha Yogastunde setzt sich in der Regel aus einer Meditation, Atemübungen, Asanas und der abschließenden Entspannung zusammen.

 VfL Oldentrup e.V. / Annette Lütkehölter
 Bitte eine Sportmatte mitbringen.



 Uhrzeit/Standort  Ansprechperson  Sonstige Info

FREITAG




Fußball

 16.30 – 17.30 Uhr, Gummiplatz vor der HSBI (ehem. FH)

Offenes Fußballangebot für Einsteiger, Anfänger und Wiedereinsteiger. Nach einem kurzen Aufwärmen mit verschiedenen Ball- und Laufübungen geht es über in ein Bolzplatzmatch (Fair-Play-Regeln).

 VfR Wellensiek e.V. / Marcel Eggert

 Leibchen und Bälle werden zur Verfügung gestellt.



Zumba-Fitness

 17.00 - 18.00 Uhr, Park an den Sieben Teichen (Brake)
westlich der Hundefreilauffläche

Zumba®-Fitness ist sportliches Tanzen zu lateinamerikanischer Musik und das ganz ohne Partner! Abgestimmt auf den Charakter des einzelnen Liedes werden einfache Choreographien getanzt. Diese setzen sich aus Schritten der unterschiedlichsten Tanzstile zusammen. Kombiniert wird das Ganze mit Aerobic-Elementen. Das Ziel ist Spaß an der Bewegung und ganz nebenbei werden auch noch Kalorien verbrannt.

 TuS Brake e.V. / Robert Kulis-Horn



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson



Sonstige Info

FREITAG

Qi Gong

 17.00 - 18.00 Uhr, Nordpark, Rasenfläche am Teich

In Bewegung zur Ruhe kommen, sich weit fühlen und doch verwurzelt sein. Was sich auf den ersten Blick wie ein Widerspruch anhört, entpuppt sich als ideale Methode, um sich für den Alltag zu stärken.

 BellZett e.V. / Susanne Schmitt



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson



Sonstige Info

Roundnet

 15:00 - 16:00 Uhr, Nordpark,

„Der Trendsport Roundnet – oder auch weit verbreitet unter dem Namen eines Set-Herstellers „Spikeball“ – ist angehaucht vom Beachvolleyball und vereint Spielwitz, Fairplay, Koordination und Ballgefühl! Es kann wohl kaum noch jemand behaupten, dieses „komische Netz“, um das 4 Personen herum hüpfen und offensichtlich großen Spaß haben, nicht schon in irgendeinem Park gesehen zu haben. Das einfache Spielkonzept passt sich jeder Spielstärke an und ermöglicht allen Interessierten einen einfachen Einstieg in die Sportart.“

 Telekom Post SV Bielefeld e.V. / Jannik Tiemann



SUNRISE SPECIAL



**01. September.2024, mit Bewegung in den Tag starten,
Botanischer Garten,**

Rasenfläche unterhalb des Fachwerkhäuses

06.00 - 07.00 Uhr



Uhrzeit/Standort




Ansprechperson





Sonstige Info

Funktionelles Training

 08:45 - 09:45 Uhr, Kesselbrink,
Vorplatz Volksbank/ Calisthenics-Anlage

Intensives Fitnesstraining, bei dem die Koordination und Beweglichkeit verbessert werden. Die Teilnahme setzt keine Vorkenntnisse und keine großartige Fitness voraus, es zählt nur der Spaß an der Bewegung.

 ASV Atlas Bielefeld e.V. / Jürgen Zilke, Waldemar Peters
 Bitte Handtuch oder Yoga-Matte mitbringen.



Fit-Mix - Dein Full-Body Workout

 10:00 - 11:00 Uhr, Bultkamp Park, Nähe Skatepark

Fit Mix ist die optimale Kombination aus Cardio- und Krafttraining. Mit abwechslungsreichen Übungen und motivierenden Beats trainieren wir gemeinsam deine Ausdauer und alle großen Muskelgruppen. Nach einem kleinen Cardio-Warm-Up erwarten dich kurze Intervalle, in denen wir unsere Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur stärken.

 TuS Ost e.V. / Julia Büsker
 Bitte eine Sportmatte mitbringen.




Pilates und mehr...

 11:00 - 12:00 Uhr, Bultkamp Park, Nähe Skatepark

Pilates ist eine sanfte, aber zugleich wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist - ein systematisches Körpertraining. Einzelne Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Dabei wird die Atmung mit den Bewegungen koordiniert. Zudem werden die Pilates-Techniken abwechslungsreich um Ausdauer- und Kraftübungen ergänzt.

 Bielefeld Aktiv Gesund e.V. / Karin Matauscheck

 Bitte eine Sportmatte mitbringen.



Yoga

 17:00 - 18:00 Uhr, Stauteich I

Yoga ist eines der ältesten Systeme der Welt, das Körper, Geist und Seele vereint und die persönliche Entwicklung fördert. Die klassischen Yogaübungen wirken auf alle Körperregionen. Sie strecken und kräftigen Muskeln und Gelenke, entspannen die Wirbelsäule und gleichen zusätzlich noch die Funktion der inneren Organe, Drüsen und Nerven aus.

 Warminia Bielefeld e.V. / Janina Möwe

 Bitte eine Sportmatte mitbringen.



Unsere



Kooperationsvereine:



Der **ASV Atlas Bielefeld e.V.** ist offizieller DOSB-Stützpunktverein für „Integration durch Sport“ mit über 400 Mitgliedern. Sein Sportangebot umfasst Ringen, Eltern-Kind-Turnen, Gymnastik und Aqua-Fitness, Krafttraining, Tischtennis, Selbstverteidigung, Outdoortraining und Angeln.



»Frauen* machen Frauen* fit« bleibt das Motto vom **BellZett e.V.**. Denn wir finden immer noch, dass Frauen* und Mädchen* eigene Räume und eigene Angebote brauchen, um sich körperlich und mental zu stärken – im BellZett, dem Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen* und Mädchen* in Bielefeld. Besuchen Sie uns gerne unter: www.bellzett.de



Der **Bielefeld Aktiv Gesund e.V.** bietet Ihnen ein umfassendes Angebot an verschiedenen Gesundheits- und Fitnesskursen. Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 0521-9503395.



Das **SportBildungswerk im Sportbund Bielefeld** ist eine von 36 Außenstellen in NRW. Wir möchten vielfältige und aktuelle Aktiv-Angebote für alle Bürger:innen organisieren, Spaß an Bewegung vermitteln, möglichst viele Menschen befähigen, ein Leben lang Sport zu treiben und das Gesundheitsbewusstsein fördern. Besuchen Sie uns unter www.sportbund-bielefeld.de



Die **Turngemeinde Schildesche 05 e.V.** ist mit ihren derzeit mehr als 600 Mitgliedern einer der größeren Sportvereine in Bielefeld. Informationen finden Sie unter www.tg-schildesche.de



Der **TuS Brake e.V.** bietet Spaß & Schwung für Jung und Alt – dies für aktuell ca. 1.400 Mitglieder in 9 Abteilungen mit 16 verschiedenen Sportarten im Angebotskanon. Weitere Informationen zur sportlichen Vielfalt unter: www.tus-brake.de



Der **TSVE 1890 Bielefeld e.V.** ist mit ca. 4.000 Mitgliedern und 20 unterschiedlichen Angeboten einer der mitgliederstärksten Vereine in Bielefeld. Schwerpunkt des TSVE ist der Breitensport, aber auch der Wettkampfsport ist eine feste Größe. Wir freuen uns, Sie bald im TSVE begrüßen zu dürfen (www.tsve.de).



Egal ob Fußball, Breitensport, Tischtennis, Volleyball, Fitness und mehr oder das Einrad, beim **TuS Union Vilsendorf e.V.** finden Sie bestimmt das richtige Sportprogramm für sich. Sportangebote für Jung und Alt, für aktuell ca. 400 Mitglieder. Stöbern Sie gerne unter www.tus-union-vilsendorf.de.



Unter dem Motto „Mehr bewegen!“ stellt sich der **TuS Ost e.V.** auf. Mit ca. 1.800 Mitgliedern ist der Verein sowohl im Breitensport, als auch im Gesundheitssport breit aufgestellt. Außerdem betreibt der TuS Ost das vereinseigenes Studio „PhysioSport“ und engagiert sich auch in sozialen Projekten. Informationen unter www.tus-ost.de.



Der **SV Ubbedissen 09 e.V.** ist ein Mehrsparten-sportverein mit ca. 1.200 Mitgliedern. In den Abteilungen Badminton, Basketball, Entspannung & Bewegung, Fußball, Leichtathletik, Rehasport, Step & Move, Tischtennis, Turnen, Volleyball und Wandern werden Angebote für jeden Geschmack, Jung und Alt, angeboten. Daneben gibt es eine sehr aktive Brett- und Kartenspielgruppe. Informationen unter www.sv-ubbedissen.de oder 0173/7109168.



Der **VfL Oldentrup e.V.** ist ein Sportverein, der seit 1921 verschiedene Sportarten wie Fußball, Tennis, Tischtennis und Radwandern anbietet. Informationen unter www.vfl-oldentrup.de



Der **VfL Ummeln e.V.** ist ein Breiten-sportverein mit ca. 750 Mitgliedern. Angeboten wird Wirbelsäulengymnastik, Fitnessgymnastik, Zumba, Step-Aerobic, Turnen, Fußball und Badminton für alle Altersklassen, Walking Fußball, Kinderballett, Tischtennis, Seniorengruppen, Reha-und Orthosport sowie eine COPD Gruppe. Schauen Sie unter www.vfl-ummeln.com



Der besondere Verein im Bielefelder Westen! Die Campus Kicker des **VfR Wellensiek** bieten Freizeit-, Breiten- und Leistungssport sowie außersportliche Aktivitäten für seine Mitglieder an. Er bekennt sich zur Förderung des Leistungssports in den Sportarten, die von ihrem Charakter her dazu geeignet sind. Der VfR Wellensiek bietet Jung und Alt die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen und über den Sport hinaus die Geselligkeit zu pflegen. Weitere Informationen unter www.vfrwellensiek.de.



LGBTIQ* - gemeinsam Spaß am Sport das ist die Devise, die unseren queeren Verein **Warminia** auszeichnet. Gewählt werden kann zwischen leistungsorientiertem Training mit der Teilnahme an (queeren) Turnieren im In- und Ausland oder Training just for fun – so wie Du magst. Auf jeden Fall kommt auch das gesellige Beisammensein nicht zu kurz. Neben den sportlichen Aktivitäten in den einzelnen Abteilungen (Badminton, Basketball, Fitness, Fußball/Futsal, Kraftsport, Langhanteltraining, Schwimmen, Tanzen, Volleyball, Beachvolleyball, Yoga) bieten wir auch andere interessante Freizeitangebote wie z.B. einen Spieletreff an. Weitere queere Sportangebote findest Du auf www.warminia.de



Veranstalter:

Stadtsportbund Bielefeld e.V.:

Alina Hörmann

Telefon: 0521 - 5251550

E-Mail: a.hoermann@sportbundbielefeld.de

Infos unter:

www.sportbund-bielefeld.de



Ein Angebot vom:

sportbund # BI

BIELEFELD