

sportbund #BI

BIELEFELD

# SPORT IM PARK 2023



*Einfach vorbeikommen und mitmachen.  
Ohne Anmeldung! Vom 05.06. - 13.08.2023*

**Kostenlos!**



[www.sportbund-bielefeld.de](http://www.sportbund-bielefeld.de)

# *Einfach vorbeikommen und mitmachen - ganz ohne Anmeldung!*

Folge uns auf



Gefördert durch:



Die Gesundheitskasse.



BGW *Raum für die Zukunft*



Hüttemann  
Stiftung



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# *Angebote*

## *im*

# *Überblick:*

*vom 05.06.*

*bis 13.08.2023*

*(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\*



## Pilates

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

*Unter dem Leitsatz „Alle Kraft kommt aus der Körpermitte“ wollen wir die Sommerzeit nutzen, um uns gesund und fit zu halten. Das ganzheitliche Training von Joseph Pilates umfasst Kraft-, Dehn- und Atemübungen und wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus.*

 TuS Ost e.V. / Katharina Hunger

 Bitte eine Sportmatte 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.**

## 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.



# MONTAG

## 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



## 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



## Yoga im Park

 15.45 - 16.45 Uhr, Botanischer Garten  
(Ab 1.Juli / Hochsommerzeit, 17.00-18.00)  
Rasenfläche unterhalb des Fachwerkhauses

*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.



## Cardio Workout

 17.00 - 18.00 Uhr, Kesselbrink  
Vorplatz Volksbank

*Beim Cardio-Fit wird die Ausdauer gesteigert. Durch die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems wird gleichzeitig das Immunsystem unterstützt.*

 Bielefeld Aktiv Gesund e.V. / En Li



## Ganzheitliches Fitnessstraining

 17.30 - 18.30 Uhr, Wiese vor dem Max-Planck-Gymnasium

*Wir trainieren unsere Beweglichkeit und Koordination, sowie unsere körperliche Fitness. Durch gezielte Übungen, werden wir versuchen, Verspannungen zu lösen und die Muskeln mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes zu kräftigen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich körperlich fit halten wollen, Wiedereinsteiger, Anfänger, jung, alt, etc..*

 TSVE Bielefeld e.V. / Marion Groß

 Bitte eine Yoga-Matte 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



## 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.



## BalanceOne

 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.



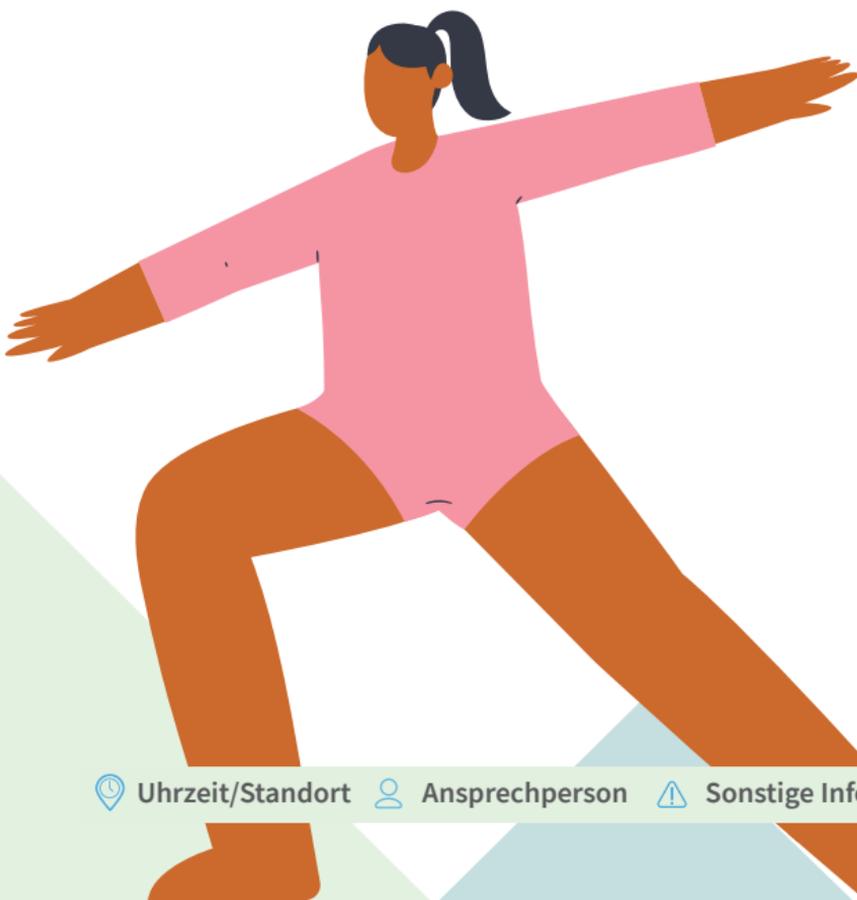
# DIENSTAG

## Fit-Mix

 19:00 - 20.00 Uhr, Max-Planck-Gymnasium  
Wiese vor dem Max-Planck-Gymnasium

*Das Training für mehr Muskeln, Kraftausdauer inklusive einer hohen Fettverbrennung. Es vereint funktionelle Kräftigungsübungen, Rumpf-Training und sensomotorisches Training.*

 Bielefeld Aktiv Gesund e.V. / En Li



## Zirkeltraining am Johannisberg

 19:00 - 20.00 Uhr, Dornberger Str. 53, 33615 Bielefeld

*Bei dieser Kombi aus Kraft- und Ausdauersport kommt jeder ins Schwitzen. Wir machen Übungen mit Geräten, Hanteln und Gummibändern. Diese sind am Ort vorhanden.*

 ASV Atlas Bielefeld e.V. / Carsten Dörr  
 Bitte Handtuch oder Yoga-Matte mitbringen



## Sportabzeichen, Senne I / BPI-Arena / Am Waldbad

17.00 - 19.00 Uhr

*Ansprechpartner:* Eberhard Kruse / eberhard@bielefeldenkrais.de

## Sportabzeichen, Sportplatz Ubbedissen

18.00 - 19.30 Uhr

*Ansprechpartnerin:* Andrea Schröder / 0173 - 5421452



 Uhrzeit/Standort  Ansprechperson  Sonstige Info

# MITTWOCH



## Fit in den Tag – Der Guten Morgen Fitness-Mix

 07.00- 08.00 Uhr, Kesselbrink  
Dachterrasse Grüner Würfel

*Der Guten Morgen Fitness-Mix lässt Sie mit kräftigenden und beweglichkeitsfördernden Übungen fit und belebt mit dem Tag beginnen.*

 TSVE Bielefeld e.V. / Bettina Werner

 Bitte eine Sportmatte und Kurzhanteln (0,5 – 1 kg) mitbringen.



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



## Rückentraining

 18.00 - 19.00 Uhr, Stieghorst Park  
Wiese neben dem Freizeitzentrum

*Ein aktives Rückentraining mit verschiedenen Übungen aus den Bereichen Mobilisation, Stabilisation, Koordination, Kraft und Ausdauer, ergänzt um Balance- und Tiefenmuskeltraining, sowie Dehnung und Entspannung als Abschluss.*

 SV Ubbedissen e.V. / Jolanta Uibel

 Bitte eine Matte/ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson



Sonstige Info



# MITTWOCH



## Tabata

 18:00 - 19.00 Uhr, Grünzug Ravensberger Str.  
Höhe TSVE-Halle

*Tabata ist ein effektives Kraft-Ausdauertraining. In mehreren 4-Minuten-Intervallen wird mit abwechslungsreichen Übungen der gesamte Körper trainiert, wobei jede\*r Tempo und Intensität selbst bestimmen kann.*

 TSVE Bielefeld e.V. / Bettina Werner  
 Bitte eine Sportmatte mitbringen.



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson



Sonstige Info

## Perfect Body

 19:00 - 20.00 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 Sie gestärkt in Ihren Abend starten können.*

 Sportbildungswerk Bielefeld / Nicole Ossenschmidt  
 Bitte eine Sportmatte mitbringen.



### **Sportabzeichen, BTG Sportplatz / Am Brodhagen**

15.00 - 18.00 Uhr

*Ansprechpartner:* Sportbund Geschäftsstelle / 0521 - 5251550

### **Sportabzeichen, Sennestadt / Stadion Travestraße**

18.00 - 19.30 Uhr

*Ansprechpartner:* Eberhard Bensch / 05205 - 4811

### **Sportabzeichen, Böllhoff-Stadion / Sauerlandstraße**

ab 18.00 Uhr / Jeden 1. Mittwoch im Monat

*Ansprechpartner:* Stephan Löwer / 0177 - 3016194



## After-Work-Fitness

 17.30 - 18.30 Uhr, Brake  
Fußballfeld an der Grundschule Brake

*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.



## 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.



## 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.



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson



Sonstige Info

## Zumba Gold

 15.00 - 16.00 Uhr, Kesselbrink

*Zumba®-Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA®. Es ist ein speziell für Anfänger und aktive ältere Teilnehmer entwickeltes Tanz-Fitnessprogramm. Fetzig lateinamerikanische Musik sorgt auch bei Zumba®-Gold für absoluten Spaß und eine ausgelassene Stimmung. Freuen Sie sich auf einen Tanz-Fitnesskurs mit toller Stimmung und jeder Menge Spaß.*

 TSVE Bielefeld e.V. / Bettina Werner



## 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



## 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



# SAMSTAG

## Sommer-Fitness

 16.00 - 17.00 Uhr, Gellershagen Park

*Das Sommer-Fitness-Angebot zur Stärkung der Ausdauer und Kraft vereint mit einer Anregung der Fettverbrennung des Körpers. Diverse und aktivierende Übungen für Jung und Alt!*

 Bielefeld Aktiv Gesund e.V. / Karin Matauscheck



# SUNRISE SPECIAL

**13. August 2023, mit Bewegung in den Tag starten,  
Botanischer Garten,**

Rasenfläche unterhalb des Fachwerkhouses

06.00 - 07.00 Uhr



 Uhrzeit/Standort  Ansprechperson  Sonstige Info



## 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.



## Cross-Training

 12:00 - 13:00 Uhr, Gesamtschule Stieghorst  
neben Aschenplatz, unter den Bäumen

*Ganzkörpertraining mit Elementen aus den Kampfsportarten Boxen, Kickboxen, Muay Thai und Ringen.*

 ASV Atlas Bielefeld e.V. / Ridwan Kajdaa, Islam Elmurzaev



# 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.tus-ost.de).



Der **SV Ubbedissen 09 e.V.** ist ein Mehrspartensportverein 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](http://www.sv-ubbedissen.de) oder 0173/7109168.



Der **VfL Ummeln e.V.** ist ein Breitensportverein 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](http://www.vfl-ummeln.com)



**Veranstalter:**

**Stadtsportbund Bielefeld e.V.:**

Alina Hörmann

Telefon: 0521 - 5251550

E-Mail: a.hoermann@sportbundbielefeld.de

**Infos unter:**

**[www.sportbund-bielefeld.de](http://www.sportbund-bielefeld.de)**



**Ein Angebot vom:**

**sportbund # BI**

**BIELEFELD**