

SPORT IM PARK 2025



*Einfach vorbeikommen und mitmachen.
Ohne Anmeldung! Vom 30.06. - 31.08.2025*

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



Andreas Mohr
Stiftung

Angebote

im

Überblick:

vom 30.06.

bis 31.08.2025

(Sommerferien durchgängig)

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

***Offen für Alle
 und bei jedem
 Wetter*.***

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

Unsere neue Home Sport im Park jetzt

Endlich ist es soweit: Ab sofort findet ihr alle Infos rund um Sport im Park auf unserer neuen Website www.sport-im-park-bielefeld.de.

Was euch erwartet:

- ✓ Alle Termine und Sportangebote auf einen Blick*
- ✓ Infos zu den Standorten und Kursleitungen*
- ✓ Aktuelle Neuigkeiten und Hinweise*
- ✓ Einfache Übersicht - schnell, modern und mobil optimiert*

*Ob Yoga, Fitness, Walking oder Entspannung - hier findet jede*r das passende kostenlose Angebot im Freien. Kommt vorbei, bewegt euch mit uns und erlebt Sport unter freiem Himmel!*

*epage ist online -
zt digital erleben!*

*Jetzt reinklicken,
entdecken und
mitmachen:*



www.sport-im-park-bielefeld.de

UNSER TIPP:

SUNRISE SPECIAL



**31.August.2025, mit Bewegung in den Tag starten,
Botanischer Garten,
Rasenfläche unterhalb des Fachwerkhäuses
06.00 - 07.00 Uhr**

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 Handtuch und Sportmatte mitbringen.

Mobility Training

 17.00 - 18.00 Uhr, Sennestadt (Beginn 14.07)
Sportpark an der Elbeallee

Mobility Training kombiniert Dehnübungen, Aktivierung und funktionelle Bewegungen, um deine Gelenke beweglicher, Muskeln geschmeidiger und Bewegungsabläufe effizienter zu machen. Es hilft, Verspannungen zu lösen, die Körperhaltung zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen – egal ob im Alltag, beim Sport oder im Beruf. Ideal für alle Fitnesslevel.

 Sportfreunde Sennestadt e.V. / Gudrun Rabente-Klaffke

 Bitte Sportmatte mitbringen.

Zumba

 17.00 - 18.00 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

 Bitte ein Getränk mitbringen.

Fit und Aktiv in den Abend

 18.00 - 20.00 Uhr, Senne, Festplatz am Waldbad

Kombiniert wird Ausdauer, Kraft und Koordination in einem vielseitigen Training – ideal für jedes Fitnesslevel.

Um 18.00 Uhr starten wir das perfekte Ganzkörperworkout für alle, die Abwechslung lieben!

Um 19.00 Uhr geht es dann weiter mit einem abwechslungsreichen Zirkeltraining, welches Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit effektiv kombiniert.

Zum Abschluss sorgt eine gezielte Stretching-Einheit für mehr Beweglichkeit und ein rundum gutes Körpergefühl.

 TuS 08 Senne I e.V. / Vanessa Moutogeorgos

 Bitte ein Getränk 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 und Jürgen Zilke

 Bitte Handtuch oder Yoga-Matte 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.

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 Matte, Handtuch sowie ein Getränk 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 Lütkehölter

 Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

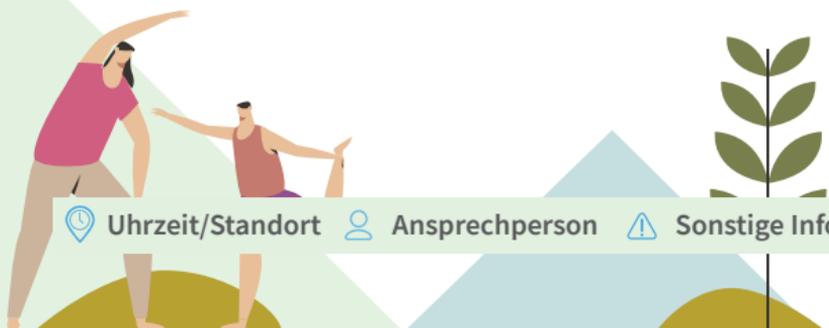
Body Workout

 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

 Bitte eine Sportmatte oder ein Handtuch mitbringen.



Rund rum fit/Faszio-Rückenfitness

 19.00 - 20.00 Uhr, Oldentrup
Wiese neben Fußballplatz Oldentrup

Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training gibt Impulse, fordert den ganzen Körper, alle Sinne, verlässt die eigene Komfortzone und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. Faszio ist ein modernes ganzheitliches Faszien Training für funktionale Leistungskraft und pure Lebensfreude! Dieses ausgewogene Training ist der ideale Ausgleich zum Berufsalltag.

 VfL Oldentrup e.V. / Annette Lütkehölter

 Bitte eine Matte, Handtuch sowie ein Getränk mitbringen.

Fitness-Workout

 19.30 - 20.30 Uhr, Grundschule Altenhagen, Schulhof

Wir trainieren den ganzen Körper. Von leicht erlernbaren Bewegungsabläufen, die uns ins Schwitzen bringen, über Kräftigungsübungen im Stehen bis zum Training auf der Matte, ist für alle Muskelpartien etwas dabei. Dabei kann jede und jeder auf ihrem/seinem Fitnesslevel trainieren und mitmachen.

 TSV Altenhagen 03 e.V. / Laura Merschiewe

 Bitte Sportmatte und etwas zum Trinken 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

Aufgrund von Baumaßnahmen: Teilnahme nach Absprache unter o.g. Telefonnummer oder unter sportabzeichen-brake@gmx.de möglich.

 Uhrzeit/Standort  Ansprechperson  Sonstige Info



DIENSTAG

Fit Am Morgen

 10.00 - 11.00 Uhr, Sennepark gegenüber Bezirksamt Senne
Ecke Windelsbleicher Straße/Karl-Oldewurtel-Straße

Immer schön locker bleiben: Verspannungen lösen, Beweglichkeit erhöhen, Muskeln stärken.

 TuS 08 Senne I e.V. / Matthias Kulinna und Elena Ruthmann

 Bitte Unterlage mitbringen.

Hatha-Yoga im Botanischen Garten

 17.00 - 18.00 Uhr, Botanischer Garten
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.



Deep Power Fit

 17.30 - 18.30 Uhr, Bultkamp Park
Rasenfläche neben Skatepark

Mit deinem eigenen Körpergewicht bringst du dich auf ein neues Fitness-Level!

Dieses Workout stärkt deine Muskulatur, strafft deinen Körper und bringt dich ordentlich ins Schwitzen – ganz ohne Geräte.

 Sportbildungswerk Bielefeld / Jessica Linke

 Bitte ein Handtuch, eine Sportmatte und ein Getränk 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

 Bitte Getränk mitbringen.



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson



Sonstige Info

DIENSTAG

Boule = Genuss und Sport

 17.30 - 18.30 Uhr, Vereinsgelände Kafkastraße

Boule ist eine Mischung aus Präzision, Strategie und Geselligkeit. Es geht darum, schwere Metallkugeln möglichst nah an eine kleine Zielkugel „Schweinchen“ zu platzieren. Dabei kann man taktisch klug eigene Kugeln platzieren oder gegnerische wegschießen. Jeder kann sofort mitspielen und für Profis gibt es raffinierte Techniken. Die richtige Mischung aus Kraft und Feingefühl entscheidet über den Erfolg.

 TSV Altenhagen 03 e.V. / Volker Wittenbrock und Ulf Sowa

 Wer keine eigenen Boule-Kugeln hat, kann sich welche ausleihen.

Disc Golf

 18.00 - 19.00 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 Grundregeln, Haltung, Bewegungen und ein wenig Scheibenkunde. Aufwärm- und Dehnungsübungen bis hin zum Selbstständigen Spiel.

..und wer möchte kann mit uns ab 19.00 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.



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson



Sonstige Info

Nordic-Walking

 18.00 - 19.00 Uhr, Treffpunkt: Kirchturm in Altenhagen, Gemeindegeweg

Wir laden euch ein, eine Stunde in und um Altenhagen in lockerer Atmosphäre mit uns zu walken. Sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

 TSV Altenhagen 03 e.V. / Karin Kiel

 Bitte Nordic-Walking-Stöcker und etwas zu trinken mitbringen.

After-Work-Fitness

 18.00 - 19.00 Uhr, Kleiner Park
Braker Str. /Ecke Spiekeroogstr.

Dieser Kurs bietet ein Konditionstraining - Ganzkörpertraining für Ausdauer und Kraft - mit eigenem Körpergewicht sowie 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.



 Uhrzeit/Standort  Ansprechperson  Sonstige Info

DIENSTAG

Pilates trifft Balance

 18.30 - 19.30 Uhr, Bultkamp Park
Rasenfläche neben Skatepark

Finde Balance. Spüre Kraft. Atme durch. Erlebe klassisches Pilates als ganzheitliches Training für Körper und Geist. Wir kombinieren Kraft- und Dehnübungen mit bewusster Atmung, Kontrolle und Koordination. Balance-Elemente fördern zusätzlich deine Stabilität und Körperwahrnehmung.

 Sportbildungswerk Bielefeld / Jessica Linke

 Bitte ein Handtuch, eine Sportmatte und ein Getränk mitbringen.

Dance Mix

 19.30 - 20.30 Uhr, Park/Wiese gegenüber des Fußballplatzes
an der Radrennbahn (Heeper Straße)

In diesem Kurs tanzst du dich fit! Du lernst Choreografien zu verschiedenen Tanzstilen, die dein Herz-Kreislauf-System kräftigen und die Fettverbrennung ordentlich ankurbeln. Das Beste daran: Die Bewegung zur lateinamerikanischen Musik macht so viel Spaß, dass du die Anstrengung kaum merkst! Denkst du jetzt: „Tanzen kann ich nicht“? Keine Sorge! Tanzerfahrung ist nicht nötig, denn die Choreografien sind einfach und schnell zu erlernen – Hauptsache, du schwitzt und hast Spaß!

 TuS Ost e.V. / Vanessa Kessner

 Bitte ein Getränk mitbringen.



 Uhrzeit/Standort  Ansprechperson  Sonstige Info

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

Ansprechpartner: Edmund Geißler / 0157-88109201

Anmeldung nur bei Gruppen ab 10 Personen!

Keine Umkleidekabine, keine Dusche, kein WC

Sportabzeichen, Ubbedissen / Boxspringwelt Sportpark

18.00 - 19.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Andrea Schröder / 0173 - 5421452



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson



Sonstige Info



Boule

 14.00-18.00 Uhr, Brackwede
Böllhoff-Stadion Brackwede, Bouleanlage

Boule, die Sportart für alle Altersgruppen, an der frischen Luft mit netten Mitspielern

 SV Brackwede e.V. / Rolf Specht
 Kugeln können ausgeliehen werden.

Boule auf dem Kesselbrink

 14.00-18.00 Uhr, Kesselbrink

Boule, die Sportart für alle Altersgruppen, an der frischen Luft mit netten Mitspielern

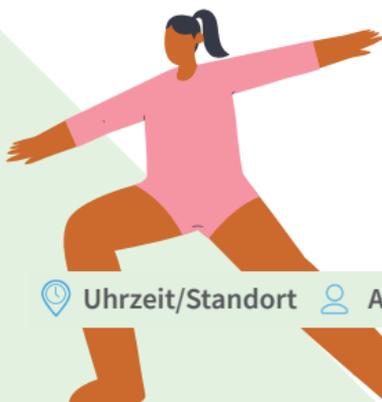
 SV Brackwede e.V. / Irmtraud Ringels und Stefan Eisenhut
 Kugeln können ausgeliehen werden.

Qi Gong im Bürgerpark

 17.00 - 18.00 Uhr, Bürgerpark
Oberhalb der Oetker-Halle

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



Roundnet (“Spikeball”)

 17.30 - 18.30 Uhr, Nordpark

Roundnet, ein aufstrebender Trendsport, der auch häufig unter dem Markennamen „Spikeball“ bekannt ist, erinnert ein bisschen an Volleyball und kombiniert kreatives Spiel, Fairness, Koordination sowie Ballgefühl. Es dürfte inzwischen kaum noch jemanden geben, der dieses „merkwürdige Netz“, um das vier Personen herumspringen und offensichtlich viel Freude haben, nicht schon einmal in einem Park entdeckt hat. Das unkomplizierte Spielprinzip ist schnell erklärt, sodass wir direkt ein paar explosive Runden spielen können!

 Telekom Post SV Bielefeld 1930 e.V. / Jannik Tiemann
 Sportbekleidung

Fit für deinen Lauf

 18.00-19.00 Uhr, Obersee Picknickplatz, oberhalb vom Seekrug

Gemeinsames Aufwärmen, dann Lauftraining entsprechend individuell angepasster Trainingsvorgaben/Streckenlängen für alle Leistungsstufen, dazu funktionelles laufspezifisches Kraft-/Dehntraining. Das Ziel ist es, dabei die Schnelligkeit, Technik und Ausdauer zu verbessern.

 ASV Atlas Bielefeld e.V. / Christian Reichert
 Bitte Laufschuhe und dem Wetter angepasste Laufbekleidung anziehen.

Drums Alive

 18.00 - 19.00 Uhr, Oldentrup
Wiese neben Fußballplatz Oldentrup

Drums Alive®: Kombiniert traditionelle Aerobic Elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus der Trommeln. Es ist ein ganzheitliches Workout für Körper, Geist und Seele. Entwickelt wurde Drums Alive™ von Carrie Ekins. Schwerpunkt ist das Erlernen des Trommelns mit Drumsticks auf großen Bällen und wie man es mit Bewegung verbindet. Diese ungewöhnliche Kombination ist begeisternd und baut Stress ab. Ein Workout für alle.

 VfL Oldentrup e.V. / Annette Lütkehölter
 Falls vorhanden Pezziball & Wäschekorb als Ständer mitbringen
Drumsticks vorhanden. 20 Bälle vor Ort.



MITTWOCH



Yoga

 19.00 - 20.00 Uhr, Oldentrup
Wiese neben Fußballplatz Oldentrup

Yoga ist eine 5000 Jahre alte indische Lehre, die Körper und Geist zusammenbringt, um im Einklang mit sich selbst zu leben. Es ist eine praktische Lebensphilosophie (keine Religion), die dich dabei unterstützt, bewusster und gesünder zu leben. Und das nur genauso weit, wie du gerade gehen möchtest.

 VfL Oldentrup e.V. / Annette Lütkehölter

 Bitte eine Matte, nach Witterung Decke, warme Kleidung für die Endentspannung mitbringen.

Yoga im Park

 19.00 - 20.00 Uhr, Nordpark

Alle Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene leicht verständlich. Wir machen einfache aber leicht dynamische Asanas, angelehnt am Hartha und Yin Yoga Stil. Die abwechselnden Übungen sind manchmal kraftvoll und fordernd, aber auch mal sanft und ausgleichend in einem fließenden Atem. Dabei werden deine Faszien gedreht und gedehnt und im leichten Flow die Übungen gewechselt. Am Ende erwartet dich eine angenehme Endentspannung.

 Sportbildungswerk Bielefeld / Marco Brzoska

 Bitte eine Matte mitbringen, wetterangepasste Kleidung

Sportabzeichen, BTG Sportplatz / Am Brodhagen

15.00 - 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Ben Frommann / 0175 – 8829192

Sportabzeichen, Böllhoff-Stadion / Sauerlandstraße

ab 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Stephan Löwer / 0177 – 3016194



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson



Sonstige Info



Mein Rücken und ich, wir müssen reden...

 16.30 - 17.30 Uhr, Radrennbahnweg 50a
Heeper Fichten-auf der Wiese gegenüber der Sporthalle

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 Bielefeld e.V. / Bettina König
 Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

Fitness am See

 17.00 - 18.00 Uhr, Obersee
Wiese gegenüber vom Seekrug

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

 TG Schildesche e.V. / Caroline Schwarzer-Bock
 Bitte Matte und Sonnenhut 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 Preiss

 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 Ringkampsport. Zielgruppe sind Jugendliche und Erwachsene, die ihren Fitnesszustand verbessern wollen.

 ASV Atlas Bielefeld e.V. / Johann Lepp und Alex Zilke

 Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.



Step Aerobic

 19.30 - 20.30 Uhr, Schulhof Grundschule Altenhagen

Step Aerobic ist eine Kombination aus Herz-Kreislauf- und Muskeltraining. Das Workout mit Step-Brett fördert die Ausdauer, Balance und Koordination. Schritt für Schritt werden pro Stunde kleine Choreografien zusammgebaut - natürlich mit Musik.

 TSV Altenhagen 03 e.V. / Laura Merschiewe
 Bitte etwas zum Trinken mitbringen.

Taiso + Judo

 20.00 - 21.00 Uhr, Osterfeuerwiese am Waldbad
direkt neben dem großen Parkplatz und gegenüber vom Freibad

Taiso als ganzheitliche Körperschule im Stil von Yoga und Tai-Chi verbindet einsteigerfreundlich Judo-spezifische Elemente mit klassischen Mobilitäts- und Fitnessübungen. Das Training fördert Beweglichkeit, Koordination und Kraft in entspannter Atmosphäre. Unsere beiden Übungsleiter laden wöchentlich zum gemeinsamen Training im Park ein.

 TuS 08 Senne I e.V. / Ole Gramit und Carsten Stiller
 Bitte Yogamatte mitbringen.





Qi Gong im Nordpark

 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

Zumba-Fitness

 17.30 - 18.30 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.

 S-Dance Club Bielefeld e.V. / Robert Kulis-Horn

SONNTAG

Gemeinsam Stark

 10.15 - 11.15 Uhr, Wiese hinter der Volkeningschule

Inklusives Sportangebot für Familien mit Kindern mit und ohne Beeinträchtigungen mit niederschweligen Übungen und kleinen Spielen. Der Spaß an der Bewegung in der Gruppe steht im Vordergrund.

 ASV Atlas Bielefeld e.V. / Jürgen Zilke und Tatjana Zilke
 Bitte Handtuch oder Yoga-Matte mitbringen.

Fit-Mix - Dein Full-Body Workout

 10.30 - 11.30 Uhr, Bultkamp Park, Nähe Skatepark

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

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

Yoga for Everybody

 16.30 - 17.30 Uhr, Wiesenfläche nahe Schüco-Arena, Wickenkamp

Integrativer Mix aus verschiedenen Yogastilen. Mal etwas sportlicher, mal eine entspannte Sonntags Yogastunde. Come as you are and have fun.

 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. Weitere Informationen unter: www.atlas-bielefeld.weebly.com.



»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 **S-Dance Club Bielefeld e.V.** bietet Tanzsport für alle Altersgruppen – von Gesellschaftstanz und Turniertanz bis hin zu Kindertanz und Zumba®. Mit eigenem Studio an der Eckendorfer Straße 80 und erfahrenen Trainern verbindet der Verein Spaß am Tanzen mit individueller Förderung und sportlichem Ehrgeiz. Weitere Informationen www.tanzsport-bielefeld.de.



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

Informationen zu unseren Sportreisen in der Gruppe (Langlauf, Ski Alpin, Wandern, Radtouren) finden Sie unter www.sbw-sportbundreisen.de.



Die **Sportfreunde Sennestadt 1910 e.V.** sind ein traditionsreicher Mehrspartenverein mit über 1.000 Mitgliedern. Der Verein bietet ein breites Sportangebot – von Fußball, Schwimmen, Volleyball, Turnen, Tennis und inklusiven Angeboten. Infos unter www.sportfreunde-sennestadt.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 **Telekom Post SV Bielefeld 1930 e.V.** ist ein traditionsreicher Sportverein mit über 1.000 Mitgliedern, der ein breites Angebot an Sportarten wie Volleyball, Tennis, Badminton und Fitness bietet. Besonders bekannt ist die Volleyballabteilung, die mit Mannschaften in verschiedenen Ligen aktiv ist. Der Verein legt großen Wert auf Gemeinschaft, ehrenamtliches Engagement und die Förderung von Kindern und Jugendlichen. Weitere Informationen unter: www.telekom-postsv-bielefeld.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 **TuS 08 Senne I e.V.** ist ein traditionsreicher Mehrspartensportverein aus Bielefeld, gegründet 1908. Mit Angeboten wie Fußball, Schwimmen, Badminton, Judo, Tischtennis und Rehasport richtet er sich an alle Altersgruppen. Besonders stark ist die Fußballjugend mit 16 Teams vertreten. Die Sportstätten wie die bpi Arena und die Hermann-Windel-Halle bieten beste Trainingsbedingungen. Weitere Infos unter www.tus08senne1-hauptverein.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 **TSV Altenhagen 03 e.V.** ist ein vielseitiger Sportverein in Bielefeld mit über 1.000 Mitgliedern. Gegründet 1903, bietet der Verein ein breites Sportangebot, darunter Handball, Judo, Badminton und Tennis. Informationen unter www.tsv-a03.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 oder 0173/7109168.



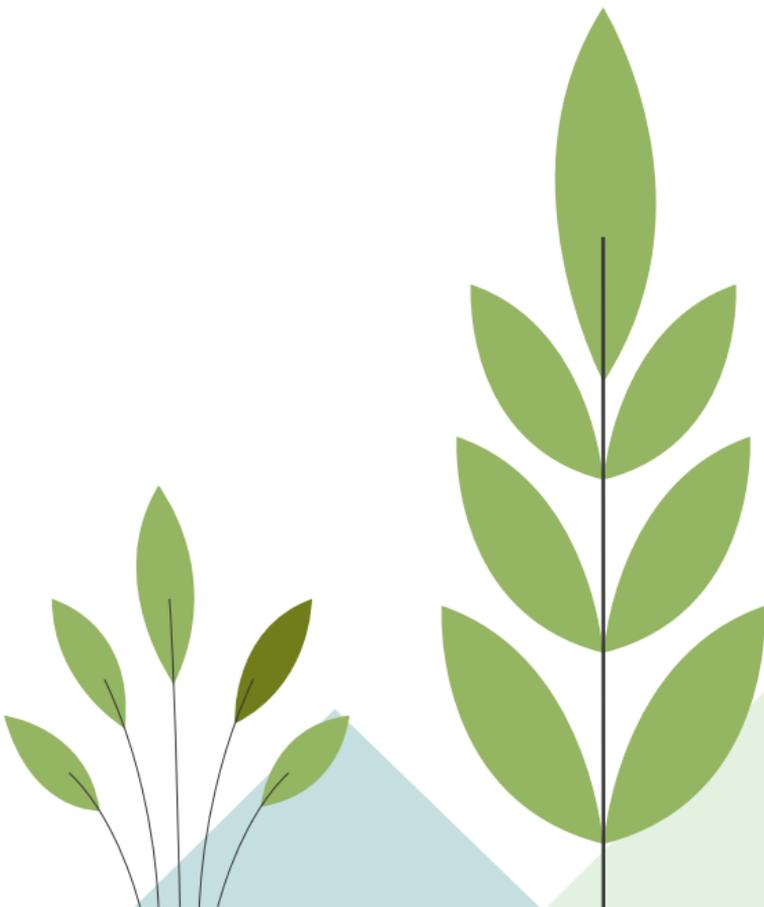
Der **VfL Oldentrup e.V.** ist ein Sportverein, der seit 1921 verschiedene Sportarten wie Fußball, Tennis, Tischtennis und Radwandern anbietet. Informationen unter www.vfl-oldentrup.de



Der **VfL Ummeln e.V.** ist ein 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



WARMINIA **LGBTIQ*** – gemeinsam Spaß am Sport!
Warminia steht für queeren Sport mit Wahlfreiheit: ob leistungsorientiertes Training mit Turnierteilnahmen oder einfach just for fun – alles ist möglich. Neben Sportarten wie Badminton, Basketball, Fitness, Fußball, Schwimmen, Tanzen, Volleyball u.v.m. bieten wir auch gesellige Freizeitangebote wie unseren Spieletreff. Mehr Infos 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