

SPORT IM PARK 2026



*Einfach vorbeikommen und mitmachen.
Ohne Anmeldung! Vom 06.07. - 06.09.2026*

Kostenlos!



Einfach vorbeikommen und mitmachen - ganz ohne Anmeldung!

Folge uns auf



Gefördert durch:



Raum für die Zukunft



Angebote

im

Überblick:

vom 06.07.

bis 06.09.2026

(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





**06. September.2026, 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 werden alle vom Gegenteil überzeugt! Zu unterschiedlicher Musik sowie zu verschiedenen Rhythmen werden leichte Choreografien tanzend erlernt. Alle sind willkommen, die sich gerne zu Musik bewegen, während der Spaß im Vordergrund steht und nie zu kurz kommt!

 TuS Ost e.V. / Anna Kabelski
 **Bitte mitbringen:** Handtuch und Sport-/Yogamatte.

Zumba Fitness®

 18.00 - 19.00 Uhr, Oldentrup
Sportplatz an der Grundschule

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 mitbringen:** Getränk und bequeme Kleidung.

Power-Workout

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


Ein energiegeladenes Workout, das Ausdauertraining mit effektiven Kräftigungsübungen kombiniert. Durch abwechslungsreiche Intervallphasen wird das Herz-Kreislauf-System gefordert und die Muskulatur gezielt gestärkt. Ideal für alle, die sich auspowern, ihre Fitness steigern und gleichzeitig Kraft und Kondition verbessern möchten.


 TuS Ost e.V. / Christina Kauschke
 **Bitte mitbringen:** Sportmatte.

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 mitbringen:** Handtuch und Sportmatte.

Fit und Aktiv in den Abend: Ganzkörperworkout


 18.00 - 19.00 Uhr, Senne, Festplatz am Waldbad

Kombiniert wird Ausdauer, Kraft und Koordination in einem vielseitigen Training-ideal für jedes Fitnesslevel. Wir starten mit dem perfekten Ganzkörperworkout für alle, die Abwechslung lieben! Zum Abschluss sorgt eine gezielte Stretching-Einheit für mehr Beweglichkeit und ein rundum gutes Körpergefühl.

 TuS 08 Senne I e.V. / Elena Ruthmann, Kim Stelter,
Matthias Kulinna & Vanessa Moutogeorgos


 **Bitte mitbringen:** Handtuch und Sportmatte.

Fit und Aktiv in den Abend: Zirkeltraining

 19.00 - 20.00 Uhr, Senne, Festplatz am Waldbad


Kombiniert wird Ausdauer, Kraft und Koordination in einem vielseitigen Training-ideal für jedes Fitnesslevel. Wir starten 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. / Elena Ruthmann, Kim Stelter,
Matthias Kulinna & Vanessa Moutogeorgos

 **Bitte mitbringen:** Handtuch und Sportmatte.


MONTAG

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. 1895 / Alexander Zilke und Jürgen Zilke

 **Bitte mitbringen:** Handtuch oder Sportmatte.

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 mitbringen:** eine Sportmatte oder ein Handtuch.

Rückenfit & Mobility

 19.00 - 20.00 Uhr, Oldentrup
Sportplatz an der Grundschule Oldentrup

Mobility-Rücken Fitnessstraining verbindet Elemente aus Dehn-, Koordinations- und Krafttraining. Im Kern geht es darum, die Muskeln und das Bindegewebe schmerz- und verletzungsfrei zu bewegen und zu dehnen.

 VfL Oldentrup e.V. / Annette Lütkehölter

 **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk, Matte sowie Handtuch.




Qigong meets Taiji

 19.00 - 20.00 Uhr, Nordpark

Qigong meets Taiji verbindet fließende Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Entspannung zu einem ganzheitlichen Gesundheitsangebot. Durch sanfte Übungen aus Qigong und Taiji werden Beweglichkeit, Gleichgewicht und innere Ruhe gefördert. Das Angebot eignet sich für Menschen jeden Alters und lädt dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen sowie neue Energie für den Alltag zu tanken.

 Physio 24 e.V. / Olaf Ahlers

 **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung.

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

DIENSTAG


Japanese Walking

 10.15 - 11.15 Uhr, Radrennbahnweg 50a
Heeper Fichten-auf der Wiese gegenüber der Sporthalle

Japanese Walking ist ein effektives Intervall Training, das aus 3 Minuten schnellem Gehen und 3 Minuten langsamerem Gehen besteht! Diese Routine wird für ca.30 Minuten wiederholt. Das Training fördert die Ausdauer, senkt den Blutdruck und stärkt die Muskeln.

 TuS Ost e.V. / Bettina König

Hatha-Yoga

 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 mitbringen:** Yoga-Matte oder großes Handtuch.

Power Fitness

 17.30 - 18.30 Uhr, Bultkamp Park
Rasenfläche neben Skatepark

In diesem Kurs erwartet dich ein intensives Fitness-Training, bei dem wir mit dem eigenen Körpergewicht und bei Bedarf mit Kurzhanteln trainieren. Nach einer intensiven Erwärmung kräftigst du bei Power Fitness deine gesamte Muskulatur in Bauch, Beinen und Rücken. Die Intensität kannst du dabei individuell an dein Trainingsniveau anpassen. Zum Abschluss jeder Einheit erwarten dich kurze Dehn- und Entspannungsübungen. Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und durch die hohe Trainingsintensität stärkst du gleichzeitig dein Herz-Kreislaufsystem. Lass dich überraschen, wozu dein Körper fähig ist!

 Sportbildungswerk Bielefeld / Jessica Linke

 **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Getränk, 2 mittelschwere Gewichte oder kleine Wasserflaschen




Zumba®

 17.30 - 18.30 Uhr, Park/Wiese gegenüber des Fußballplatzes an der Radrennbahn (Heeper Straße)

In diesem Kurs tanzt du dich fit! Du lernst Choreografien zu verschiedenen Tanzstilen, die dein Herz-Kreislauf-System kräftig trainieren 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

Zumba Fitness®

 17.45 - 18.45 Uhr, Bürgerpark Ummeln

Zumba-Fitness® ist sportliches Tanzen zu lateinamerikanischer Musik und ganz ohne Partner! Abgestimmt auf den Charakter des einzelnen Liedes werden einfache Choreografien 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 mitbringen:** Getränk.



 Uhrzeit/Standort  Ansprechperson  Sonstige Info



DIENSTAG

DiscGolf

 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.

Akroyoga

 18.00 - 19.00 Uhr, Nordpark

Akroyoga verbindet Partnerakrobatik mit fließenden Bewegungen. Als Base oder Flyer erarbeitet ihr gemeinsam Figuren, die nach und nach in einen „Flow“ ohne Absetzen übergehen.

*Das Angebot richtet sich an Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse. Beweglichkeit, Körperspannung und Offenheit für Kontaktsport sind hilfreich. Durch Hilfestellungen können alle Übungen sicher ausprobiert werden. Ein fester Partner ist nicht erforderlich. Bei Regen oder sehr nassem Untergrund findet der Kurs nicht statt.*

 Sportbund Bielefeld e.V. / Karola Luthe und Florian Patzelt
 **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Handtuch, bequeme, eng anliegende Sportkleidung.
Hinweis: Aus Rücksicht auf andere Teilnehmende bitte mit gewaschenen Füßen erscheinen.



Pilates und mehr

 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 mitbringen:** Sportmatte, Handtuch und Getränk.

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

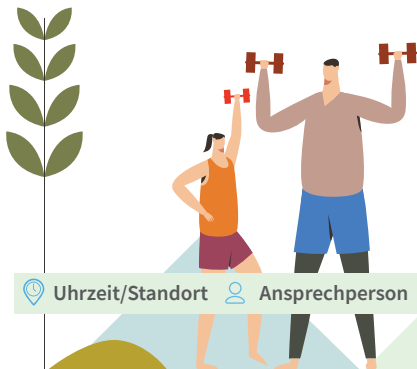
Anmeldung nur bei Gruppen ab 10 Personen!

Keine Umkleidekabine, keine Dusche, kein WC

Sportabzeichen, Ubedissen / Kickert Sportarena

18.00 - 19.30 Uhr


Ansprechpartnerin: Andrea Schröder / 0173 - 5421452



 Uhrzeit/Standort  Ansprechperson  Sonstige Info




Boule


 15.00 - 17.00 Uhr, Brackwede
Böllhoff-Stadion Brackwede, Bouleanlage

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

 SV Brackwede e.V. / Stefan Eisenhut

 **Zur Info:** 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 Trampolin“, 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

 **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung




Fit für deinen Lauf


 18.00 - 19.00 Uhr, Obersee Picknickplatz
am Wegekreuz beim Spielplatz Loheide

Gemeinsames Aufwärmen, dann abwechslungsreiches 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. Danach fitter antreten z. B. am 13.09. beim City Move.

 ASV Atlas Bielefeld e.V. / Christian Reichert


 **Bitte mitbringen:** Laufschuhe/dem Wetter angepasste Laufbekleidung anziehen.

Drums Alive®

 18.00 - 19.00 Uhr, Oldentrup
Sportplatz neben der Grundschule 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

 **Bitte mitbringen:** falls vorhanden eigenen Pezziball und Wäschekorb (Untersatz mitbringen) 24 sind vorhanden.

Nordic-Walking

 18.00 - 19.00 Uhr, Treffpunkt: Kanzelstr./ Kirchturm Altenhagen

Nordic-Walking für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir walken 1 Stunde in und um Altenhagen in lockerer Atmosphäre.

 TSV Altenhagen 03 e.V. / Karin Kiel

 **Bitte mitbringen:** Nordic-Walking-Stöcker und Trinkflasche.



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson




Sonstige Info



MITTWOCH




Fit in den Abend

 18.00 - 19.00 Uhr, Festplatz Senne

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

 TuS 08 Senne I e.V. / Elena Ruthmann, Kim Stelter,
Matthias Kulinna & Vanessa Moutogeorgos


 **Bitte mitbringen:** Handtuch, Sportmatte und Getränke.

Yoga im Park

 18.00 - 19.00 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.

 Sportbund Bielefeld / Esta Bil

 **Bitte mitbringen:** Matte und wetterangepasste Kleidung

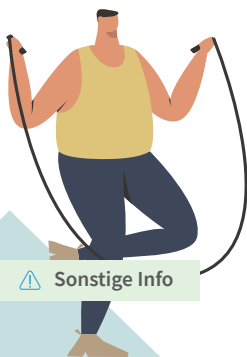
Tabata

 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 1890 Bielefeld e.V. / Bettina Werner

 **Bitte mitbringen:** Sportmatte.



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson



Sonstige Info

Performance Training

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

Dein Feierabend. Deine Power. Dich erwartet ein effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Stabilität kombiniert. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht – intensiv, funktional und für jedes Alters- und Fitnesslevel geeignet. Stärke deine Leistung, verbessere deine Fitness, spüre den Unterschied. Egal ob du abschalten oder richtig auspowern willst – hier bist du genau richtig.

 TuS Brake e.V. / Björn Syrkowski


 **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch und Getränk.

Fit Mix INTERVALL Training

 19.00 - 20.00 Uhr, Oldentrup
Sportplatz an der Grundschule Oldentrup

Ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm, Tabata & Intervalle. Ein Bodenteil schließt die Stunde ab, es steht die Ausdauer/Fatburning im Vordergrund, auch für Einsteiger:innen geeignet.

 VfL Oldentrup e.V. / Annette Lütkehölter

 **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte und Getränk.

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




Kung Fu-7 Sterne Gottesanbeterin

 16.00 - 17.00 Uhr, Bultkamp Park,
große Wiese vor dem Skatepark

Kung Fu der Gottesanbeterin kombiniert stabilen Stand mit schnellen Handtechniken für mehr Fitness, Gleichgewicht und Selbstvertrauen. Spielerisch lernt man so in netter Gesellschaft und bei frischer Luft sich zu verteidigen und die eigene Stärke kennen.

 TuS Ost e.V. / Anabel Kröhnert
 **Bitte mitbringen:** Getränk.

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 e.V. / Bettina König
 **Bitte mitbringen:** Getränk, Matte und Handtuch.



Uhrzeit/Standort



Ansprechperson




Sonstige Info

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 Fitnessseinheiten, wie beispielsweise Bauch-Beine-Po oder Rückenfitness, aber auch funktionelle Ganzkörperübungen und Intervalltraining.

 Sportbund Bielefeld e.V. / Caroline Schwarzer-Bock


 **Bitte mitbringen:** Matte und Sonnenhut.

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. Zusätzlich wird Tai Chi Griffel angeboten.

 SV Ubbedissen e.V. / Ingrid Preiss


 **Bitte mitbringen:** Handtuch und falls vorhanden einen Hocker für sitzende Übungen.

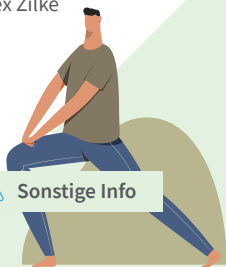
Cross-Training

 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 mitbringen:** Matte oder Handtuch.






Radtouren in netter Runde

 16 Uhr, Start am Vereinshaus des TSV Altenhagen 03, Kafkastr. 90

Die Strecken sind zwischen 30-40 km lang und führen von Altenhagen aus in die Umgebung z. B. ins Lipperland oder Richtung Herford.

 TSV Altenhagen 03 e.V. / Rosemarie Heidemann

 **Bitte mitbringen:** etwas zum Trinken und eine Regenjacke. Es gibt immer eine Pause in einem Café, Eisdiele oder Biergarten.

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




Cross-Training

 17.00 - 18.00 Uhr, Ostpark

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

 ASV Atlas Bielefeld / Ridwan Kajdaa und Marouan Kajdaa

 **Bitte mitbringen:** Matte oder Handtuch.

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

 **Bitte mitbringen:** geeignete Schuhe. Wir tanzen auf Rasen!



Fit-Mix - Dein Full-Body Workout

 10.30 - 11.30 Uhr, Bultkamp Park, Nähe Skatepark

Lust auf ein Training, das dich rundum in Bewegung bringt? Beim Fit Mix erwarten dich wöchentlich wechselnde Intervalle aus Cardio- und Krafttraining, die den ganzen Körper fordern. Besonders Beine, Gesäß und Rumpfmuskulatur werden gezielt trainiert und gestärkt. Kein Training gleicht dem anderen - freu dich jede Woche auf neue Übungen, neue Reize und spürbare Fortschritte. Ideal für alle, die Abwechslung lieben und ihren Körper ganzheitlich fit machen wollen. Durch viele Optionen sind auch Einsteiger:innen herzlich willkommen.

 TuS Ost e.V. / Julia Büsker

 **Bitte mitbringen:** Sportmatte.

Pilates - Feel Good Flow

 11.30 - 12.30 Uhr, Bultkamp Park, Nähe Skatepark


In diesem Kurs wechseln sich intensive Kräftigungssequenzen mit mobilisierenden und erholenden Einheiten ab. So stärkst du gezielt deinen Rumpf, aktivierst dein Powerhouse und verbesserst gleichzeitig deine Beweglichkeit. Eine Kombination aus kräftigenden Pilates Übungen und fließenden Mobility Teilen sorgt für ein ausgewogenes Training, das für alle Level geeignet ist – von Anfänger:in bis Fortgeschrittene. Perfekt, um Kraft, Stabilität und Lockerheit im Alltag zu fördern.

 TuS Ost e. V. / Julia Büsker

 **Bitte mitbringen:** Sportmatte.

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 mitbringen:** Handtuch oder Yoga-Matte.

Workout

 14.15 - 15.15 Uhr, Calisthenics-Anlage am Obersee

Wir treffen uns am Parkplatz Viadukt/Obersee, laufen gemeinsam eine bis zwei Runden um Obersee und machen anschließend Workout an der Calisthenics-Anlage. Im Laufe des Sommers werden wir gemeinsam unsere Rundenzeiten verbessern und an Kraft und Ausdauer gewinnen.

 ASV Atlas Bielefeld e.V. / Alex Zilke und Fabian Dobbertin
 **Bitte mitbringen:** Sportschuhe



Unsere Kooperationsvereine:



Der **ASV Atlas Bielefeld e.V.** ist offizieller DOSB-Stützpunktverein für „Integration durch Sport“ mit über 600 Mitgliedern. Sein Sportangebot umfasst Ringen, Boxen, Armwrestling, Eltern-Kind-Turnen, Gymnastik und Aqua-Fitness, Krafttraining, Tischtennis, 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 **Physio 24 e.V.** ist ein Verein für Präventions- und Reha-Sport in Bielefeld. Das Angebot umfasst gesundheitsfördernde Bewegungsprogramme sowie Rehasport an Land und im Wasser. Ziel des Vereins ist es, Menschen bei der Verbesserung ihrer Beweglichkeit, Fitness und Lebensqualität zu unterstützen – unabhängig von Alter oder körperlichen Voraussetzungen. Weitere Informationen www.physio24ev.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 30 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.



Der **Sportbund Bielefeld e.V.** ist die Dachorganisation der Bielefelder Sportvereine. Er unterstützt Vereine durch Beratung, Qualifizierung, Netzwerkarbeit und Förderprogramme und engagiert sich für Sport, Bewegung und Ehrenamt in den Bereichen Kinder- und Jugendarbeit, Integration, Inklusion, Gesundheitsförderung uvm..



Der **SV Ubedissen 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-ubedissen.de oder 0173/7109168.



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 1 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 **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).



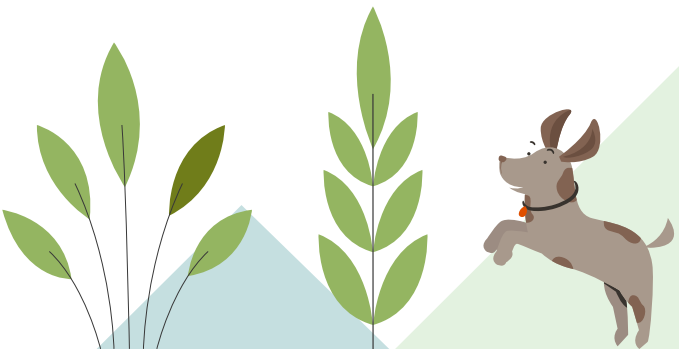
Der **VfL Oldentrup e.V.** ist ein Sportverein, der seit 1921 verschiedene Sportarten wie Fußball, Tennis, Tischtennis und Radwandern anbietet. Informationen unter www.vfl-oldentrup.de



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.



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