

Sport im Park 2024 – Kursprogramm Koronarsportverein mit Veranstaltungsort

Tag	Kurs	Uhrzeit	Kurstitel	Übungsleiter	Treffpunkt	Bemerkungen
Montag 3 Termine	1 Von 08.07.-22.7.24	10.00-11.00 Uhr	Ganzkörpergymnastik mit Pilateselementen	Ralf Ohloff	Sportanlage Westerholt Kuhstraße 49 Herten	Kräftigung und Dehnung von Kopf bis Fuß
durchgängig	2	18.00-19.00 Uhr	Walking/Nordic Walking	Ralf Ohloff, Melanie Nommensen	Sportplatz Katzenbusch Katzenbuschstraße 5 Herten	Effektives Ausdauertraining 6 km Laufstrecke – auch für Einsteiger
durchgängig	3	18.00-18.50 Uhr 19.00-19.50 Uhr	Outdoorsport	Hans König	Sportanlage Westerholt Kuhstraße 49 Herten	Kraft-Ausdauertraining
Dienstag 3 Termine	4 Von 09.07.-23.7.24	14.30-15.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Ralf Ohloff	Sportanlage Westerholt Kuhstraße 49	Vielfältige Bewegung für eine starke Wirbelsäule. Bitte Matte mitbringen
durchgängig	5	18.00-19.00 Uhr	Walking/Nordic Walking	Gustav Küpper	Halde Hoheward/Am Handweiser; Herner Str. 198 Herten	Effektives Ausdauertraining Laufstrecke mit Steigung
Mittwoch durchgängig 3 Termine	6 7 Von 10.07.-24.7.24	10.00-10.50 Uhr 11.00-11.50 Uhr 16.15-17.45 Uhr	Outdoorsport QiGong	Karin und Hermann Bertling Peter Kröninger	Sportanlage Westerholt Kuhstraße 49 Herten	Kraft-Ausdauertraining Einklang von Körper und Geist durch fernöstliche Bewegungslehre
durchgängig	8	18.00-19.00 Uhr	Walking/Nordic Walking	Hartmut Olk	Sportplatz Katzenbusch Katzenbuschstraße 5 Herten	Effektives Ausdauertraining: 6 km Laufstrecke auch für Einsteiger
Donnerstag 3 Termine	9 Von 11.07.-25.7.24	10.30-11.30 Uhr	Pilates	Gabi Augustin	Sportanlage Westerholt Kuhstraße 49 Herten	Sanftes, effektives Training für Beweglichkeit, Kraft und aufrechte Körperhaltung
durchgängig	10	18.00-19.00 Uhr	Walking/Nordic Walking	Gustav Küpper Josef Peters	Halde Hoheward/Am Handweiser; Herner Str. 198 Herten	Effektives Ausdauertraining Laufstrecke mit Steigung
Freitag durchgängig	11	10.00-11.00 Uhr	Walking/Nordic Walking	Norbert Huhne Ralf Ohloff	Süder Grundschule Parkplatz Heinrich- Lersch-Str. 23 Herten	Effektives Ausdauertraining: 5,6 km ebene Laufstrecke im Schloßpark; auch für Einsteiger

Alle Kurse sind für Erwachsene mit und ohne Sportererfahrung geeignet Infos unter: 02365-72374 (Gabi Augustin) oder vorstand@koronarsport.eu