



# STADTWERKE COESFELD

Das Projekt „Sport im Park“ steht unter der Schirmherrschaft der Stadtwerke Coesfeld GmbH

**Veranstaltungsort: Schlosspark Coesfeld  
(Bernhard-von-Galen Straße, 48653 Coesfeld)**

## Hallo Wach! Yoga – DJK Vorwärts Lette e.V.

**montags bis freitags von 8.30 – 9.00 Uhr  
(13. Juni bis 01. Juli – außer an Fronleichnam)**

Diese 30-minütige Morgenroutine führt dich in eine tägliche Yoga-Praxis ein, die nach dem 3-wöchigen Training im Schlosspark Coesfeld eine Fortsetzung im alltäglichen Umfeld leicht macht. Bequeme Alltagsmode genügt. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

## Zumba® – DJK Vorwärts Lette e.V.

**montags von 19.00 – 20.00 Uhr  
(13./20./27. Juni und 04. Juli)**

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm. Die einfach nachzuvollziehenden Bewegungen zu den feurigen, meist südamerikanischen Rhythmen machen gute Laune und ganz nebenbei wird der Körper geformt und viel Fett verbrannt.

## Zumba® – Tanz-Centrum Coesfeld e.V.

**dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr  
(14./21./28. Juni)**

Vom Latino-Lebensgefühl inspiriert lädt das Tanz-Centrum Coesfeld mit Zumba® zu einem dynamischen, begeistern- und sehr effektivem Aerobic- und Fitness Workout ein. Schweißtreibende Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen die das Glücksgefühl steigern.

## STRONG Nation® – DJK Vorwärts Lette e.V.

**samstags von 15.00 – 16.00 Uhr  
(18./25. Juni und 02./09. Juli)**

STRONG NATION® ist ein revolutionäres, hochintensives Workout, das Dich an Deine Grenzen bringt. Das besondere an STRONG Nation® ist die Musik, die genau auf das Training abgestimmt ist. Jede Bewegung hat ihre Entsprechung in den mitreißenden Beats.

**Raus aus dem Haus – bewegt in den Park – DJK Eintracht Coesfeld- VBRS e.V. - Ein inklusives Sportangebot für alle interessierten Fußgänger und Rollstuhlfahrer**

**montags von 10.00 – 11.00 Uhr (27. Juni, 04./11. Juli)**

Gemeinsam wollen wir uns an der frischen Luft treffen, um z.B. zu kleinen Spaziergängen durch den Park aufzubrechen. Im weiteren Verlauf der Stunde stehen Kräftigungsübungen im Sitzen, kleine Spiele oder Gehirnjogging auf dem Plan. Jeder und jede Interessierte ist herzlich eingeladen an dem inklusiven Angebot, welches gut mit Rollator oder Rollstuhl besucht werden kann, teilzunehmen.

## Energy Dance® – SG Coesfeld e.V.

**mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr  
(29. Juni und 06./13. Juli)**

Energy Dance-Fitnesstraining ist ein Konditionstraining der besonderen Art - mit Musik, bei der man sich einfach bewegen muss! Das Bewegungskonzept ist einfach, weil es ohne Choreographie und Schrittkombinationen funktioniert. So bleibt der Kopf frei und ihr werdet nach einer Stunde körperlich gefordert und auch entstresst.

## Dance Fitness – Tanz-Centrum Coesfeld e.V.

**dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr (05./12./19. Juli)**

Leichte Schrittkombinationen, in kleinen Fitness Choreografien zusammengefügt, und Stretch&Strength fließen harmonisch in einer Stunde Bewegung zur Musik ineinander über. Richtet sich an alle Tanz- und Bewegungsbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse in allen Altersklassen.

## Fitnessgymnastik – DJK Eintracht Coesfeld- VBRS e.V.

**Donnerstag, 21. Juli von 19.00 – 20.00 Uhr**

Fitnessgymnastik nach flotter Musik macht Spaß und verbessert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Für Bodenübungen bitte ein großes Handtuch oder eine Matte mitbringen.