

Unsere Partner



Ihr Ansprechpartner

Kreissportbund Coesfeld e.V.

Borkener Str. 13

48653 Coesfeld

Herr Alexander Bergenthal

Telefon: 02541 8005883

E-Mail: alexander.bergenthal@ksb-coesfeld.de



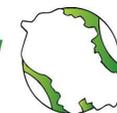
Sport im Park am Jugendzentrum Billerbeck

01.07.2019 bis 03.08.2019

Kostenfrei und ohne Anmeldung!



KREISSPORTBUND
Coesfeld e.V.



STADT
BILLERBECK
Staatlich anerkannter
Erholungsort

Wichtige Informationen

- Unverbindliches und kostenloses Sportangebot für Untrainierte wie für Sportliche aller Altersgruppen
- Die kostenfreien Angebote werden im Auftrag des Kreissportbundes Coesfeld von qualifizierten Trainerinnen und Trainern durchgeführt
- Das Training dauert ca. eine Stunde
- Tragen Sie Freizeit- oder Sportkleidung und bringen Sie Getränke sowie ein Handtuch mit
- Es gibt keine WC-, Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten
- Veranstaltungsort ist die Wiese am Jugendzentrum Billerbeck (An der Kolvenburg 12, 48727 Billerbeck)

Fit for Fun - Laufen—SW Beerlage

1./8./15./22./29. Juli von 18.30 bis 19.30 Uhr

Laufen für Anfänger und Gruppenläufer—Treffpunkt und Ende ist auf der Rasenfläche am Jugendzentrum. Wir wärmen uns ca. 12 min auf und laufen im Anschluss eine 3-5 km lange Joggingrunde "Rund um die Berkelquellen". Zum Ende finden noch ca. 8 Minuten Auslaufübungen in der Gruppe statt.

Functional Fitness—DJK Billerbeck

02./09./23./30. Juli von 18.30 bis 19.30 Uhr

An frischer Luft bei motivierender Musik wird Dir hier ein Ganzkörper-Workout geboten, das neben effektivem Muskelaufbau auch gleichzeitig deine Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Das alles ohne Geräte sondern nur mit dem eigenen Körpergewicht.

Zumba Fitness—SW Beerlage

11./18./25. Juli von 18.30 bis 19.30 Uhr

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Jedes Lied hat passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie. Die Tanzschritte des jeweiligen Musikstiles werden innerhalb der Choreografie mit Aerobic-Elementen (z. B. Kniebeuge, Ausfallschritt) verbunden, um den Belastungsgrad zu steigern. Eva Borgmann (ZIN) wünscht allen Teilnehmern Spaß an der Musik und den kreativen Bewegungen!

Schach—SV Türme Billerbeck

19. und 26. Juli ab 18.30 Uhr

Beim Simultanturnier spielt ein Mitglied des Schachvereins Türme Billerbeck gleichzeitig gegen bis zu 20 Neueinsteiger und Schachinteressierte. Der Übungsleiter hat keine Zeit zum Nachdenken, vielmehr zieht er sofort. Dies wiederholt sich bis alle Partien entschieden sind.

Aktionstag Tanzen—DJK Billerbeck

3. August von 17.00 bis 21.30 Uhr

Tanzspaß für Kids (17.00 bis 18 Uhr)

Wir bringen Kids zwischen 5 und 8 Jahren zur Musik in Bewegung. Dabei steht der Spaß im Vordergrund.

Salsa-Workshop (18.30 bis 21.30 Uhr)

Salsa ist ein moderner und geselliger Tanz aus Lateinamerika, den wir Euch an diesem Abend näher bringen möchten. Wir bringen Euch den Grundschritt und erste Figuren bei, die dann zur passenden Musik ausprobiert werden. Bitte kommt paarweise (dabei ist egal, ob Frau und Mann miteinander tanzen oder zwei Frauen oder zwei Männer).