

ISERLOHN.

wald | stadt | heimat

SPORT IM PARK

IM VOLKSGARTEN
LETMATHE

22.7. – 30.8.2024

**KOSTENLOS
& DRAUSSEN!**



AKTUELLE INFOS AUF:
WWW.ISERLOHN.DE/SPORT
INSTAGRAM & FACEBOOK

SPORT IM PARK 2024

Zwischen dem **22. Juli und 30. August** steht der Volksgarten in Letmathe ganz im Zeichen des Sports. Nun schon zum siebten Mal kannst du hier über sechs Wochen die verschiedensten Sportangebote ausprobieren. Dabei ist das Programm mit **19 unterschiedlichen Kursen** wieder mal extrem bunt und vielfältig – hier ist für jeden was dabei!

Schnapp dir deine Sportsachen und sei auch du dabei, wenn z.B. ...

- bei AROHA® Herz und Kreislauf in Schwung kommen
- beim Fitnessboxen ordentlich die Fäuste fliegen
- oder Körper und Geist beim Yoga in Einklang gebracht werden.

Der Clou daran: Hier kann jeder mitmachen, der Spaß an Bewegung und Sport in der Gruppe hat. Und das ganz spontan, ohne Voranmeldung und Verpflichtung, kostenfrei und unter freiem Himmel!

Welche Kurse dich erwarten, wann was stattfindet und was du zu den Kursen mitbringen musst, erfährst du in diesem Programmheft!

Also, raus an die frische Luft und rein ins sportliche Vergnügen!

SO LÄUFT'S

🚩 Alle Kurse finden auf der Westseite des Parks, auf dem Schachbrett statt. DiscGolf und Selbstverteidigung finden auf der Wiese unterhalb der Muschel statt.

🕒 Jeder Kurs geht mindestens 60 Minuten.

📁 Du solltest bei allen Kursen bequeme Sportkleidung tragen und dir ein Handtuch und ein Getränk mitbringen. Bei manchen Kursen musst du darüber hinaus noch Equipment mitbringen, wie bspw. eine Matte. Eine entsprechende Info findest du in den Kursbeschreibungen.

⚠️ Die Teilnahme an allen Kursen im Rahmen von „Sport im Park“ erfolgt auf eigene Gefahr.

📷 Bei „Sport im Park“ werden Fotos und Filmaufnahmen gefertigt, die später in sämtlichen Medien zu Zwecken der Berichterstattung und des Marketings verwendet werden.

👨👩 Bei der Teilnahme von Kindern und Jugendlichen: Die Übungsleiter übernehmen keine Aufsichtspflichten für Kinder und Jugendliche. Die Erziehungsberechtigten müssen für ihre noch minderjährigen Kinder eine Einwilligungserklärung auf dem Teilnehmerbogen im Vorfeld ausfüllen und unterschreiben. (Download Einwilligungserklärung: www.iserlohn.de/sport)

📄 Aktuelle Programmänderungen, bspw. auf Grund von Wetter oder Krankheit, werden auf www.iserlohn.de/sport tagesaktuell veröffentlicht.

Deutsches Sportabzeichen

Beweise uns und dir selbst, wie fit du bist! Mache das Deutsche Sportabzeichen! Abnahme des Sportabzeichens jeden Dienstag und Donnerstag zwischen 18:00 und 20:00 Uhr im Waldstadion. Weitere Informationen hier →



SPORTANGEBOTE

AROHA® - Kurs 1

Kirsten Schmerbeck

AROHA® ist ein effektives und unkompliziertes Herz-Kreislauftraining im ¾ Takt. Einfache Schrittfolgen und Armbewegungen sind an marokkanische und fernöstliche Traditionen angelehnt. Die Mischung aus spannungsvollen und entspannenden Elementen ist für jeden auch ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter geeignet.

🌀 **Turnverein Eiche Grüne 1891 e.V.**

Email: info@eiche-gruene.de
Internet: www.eiche-gruene.de

AROHA® - Kurs 2

Katja Wagenknecht

AROHA® ist ein effektives, leicht nachvollziehbares Gruppenfitnessprogramm im ¾ Takt. Kraftbetonte, gelenkschonende Abläufe folgen weichen Bewegungen. Das Training bei mittlerer Herzfrequenz hat eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und die Fettverbrennung. AROHA® ist ein sinnliches Training, das Emotionen weckt.

🌀 **TV Oestrich 1881 e.V.**

Email: katja_wagenknecht@gmx.de
Internet: www.tvostrich.de

Discgolf

Anja Märtins

Was ist Discgolf? Woher kommt die Sportart? Wo in der Nähe wird es gespielt? Fragen, auf die du bei Sport im Park eine Antwort findest. Du kannst aktiv werden und nach einem Aufwärmprogramm unter fachlicher Anleitung Wurfübungen auf den Korb machen. Hast du Interesse? Dann komm vorbei und lass dich inspirieren. Discgolf-Scheiben können vor Ort ausgeliehen werden.

🌀 **TuS Iserlohn 1846 e.V. – Flying Foxes**

Email: anja.werny@gmx.de
Internet: www.flyingfoxes.de

Fitnessboxen

Lisa Thaler

Fitnessboxen ist eine effektive Methode, um den ganzen Körper zu trainieren und sich auszupeinern. Zusätzlich zu dem Ganzkörpertraining werden die Grundstellung und -schläge des Boxens gezeigt und mit in das Training integriert. Fitnessboxen ist für alle Fitnesslevel geeignet und zeigt einen kleinen Einblick in die Kampfsportart. Wer Lust hat, eine Stunde lang die Muskulatur, Kondition und Koordination zu trainieren, sich in der Gruppe auszupeinern und Spaß zu haben, der kommt gerne vorbei.

🌀 **Narong-Gym Iserlohn e.V.**

Email: info@narong-gym.de
Internet: www.narong-gym.de

Hobby Horsing 🐾🐾

Johanna Zibulla

Hobby Horsing ist eine vielseitige Sportart, in der man mit einem sogenannten Hobby Horse (Steckenpferd) über Hürden springt und Dressuraufgaben reitet. Dabei kann es beim Springreiten schon mal bis zu einer Höhe von 120 cm kommen! Im Park werden wir uns gemeinsam aufwärmen und anschließend über einen Springparcours springen. Eigene Steckenpferde / Hobby Horses können mitgebracht werden, vor Ort stehen auch vereinseigene Pferdchen zur Verfügung. Jeder kann mitmachen!

Mitbringen: Festes Schuhwerk (z.B. Laufschuhe), Sportkleidung!

🌀 **Reitverein Iserlohn e.V.**

Email: malin.gerhards@reitverein-iserlohn.de
Internet: www.reitverein-iserlohn.de

Jolinchen 🐾🐾

Volker Tabel & Jürgen Hofmeister

Das Jolinchen ist der kleine Bruder des großen Sportabzeichens und richtet sich an Kinder zwischen 3 und 7 Jahre. Die Bewegungsaufgaben sind vielfältig und rücken das Ausprobieren und Üben in den Mittelpunkt. Am Ende gibt es für jedes Kind eine Medaille und eine persönliche Urkunde.

🌀 **Taekwondo Sport Letmathe 2000 e.V.**

Email: Angelika-volker.tabel@t-online.de
Internet: www.tsl2000.com

Kapow®

Nicole Kutzera

Kapow® ist ein Cardio Power Workout. Zu treibender Musik aus den Charts werden funktionales Training und Aerobic miteinander kombiniert. Alle Bewegungen haben ihren Ursprung in einer natürlichen Bewegung und sind leicht erlernbar. Dank der funktionellen Schritte aus der Physiotherapie werden körperliche Dysbalancen kompensiert. Im Mittelpunkt stehen körperliche Fitness, Gesundheit und Spaß.

🌀 **Sport-Club 1912 Hennen e.V.**

Email: enyas-mama@web.de
Internet: www.sc-hennen.de

Kinderturnen 🐾🐾

Leonie Ballauff

Der Kurs spricht Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren an. Nach ein paar Mitmachliedern können sich die Kinder an verschiedenen kleineren Geräten, Bällen und mehr ausprobieren. Wir werden zusammen eine Menge Spaß haben.

🌀 **TV Griesenbrauck**

Email: dieballauffs@t-online.de
Internet: www.tvgriesenbrauck.de

SPORTANGEBOTE

Kum Nye Yoga

Stefan Weng

Mit sanften, ruhigen und dynamischen Bewegungsübungen lösen Sie nach und nach innere Blockaden und entspannen, stärken und verbinden Körper, Atem und Geist. Bei und nach den Übungen spüren Sie in Ihren Körper hinein und schulen so Achtsamkeit und Präsenz, die bis in den Alltag hineinreicht. Kum Nye Yoga ist etwas für Yogis, die mal etwas Anderes ausprobieren möchten, aber auch für Neueinsteiger*innen aller Altersklassen. **Bitte eine Matte und ein Sitzkissen mitbringen!**

Email: stefan.weng@t-online.de

Parksportabzeichen

Svenja Delic & Natalie Galaziou

Das Parksportabzeichen ist ein niederschwelliger generationsübergreifender Fitness-Test. Fitness-Disziplinen werden mit Outdoor-Sport kombiniert. Getestet wird in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Kondition. Ab 6 Jahre kann jeder ohne Anmeldung den Test durchführen.

🌀 TV Griesenbrauck

Internet: www.tvgriesenbrauck.de

Pilates

Marina Neuhaus

Pilates ist eine Trainingsmethode die Körper und Geist stärkt, indem sie gezielt einzelne Muskeln oder Muskelpartien aktiviert, entspannt oder dehnt. Atmung, Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Präzision und Fluss werden miteinander verbunden und fördern so die Harmonie zwischen Körper und Geist.

Bring bitte eine Matte und gute Laune mit!

🌀 TV Oestrich e.V.

Email: ursulahermann.noll@t-online.de

Internet: www.tvoestrich.de

Selbstverteidigung für Frauen

Volker Tabel

Neben schnell zu erlernenden Abwehrtechniken zur Befreiung aus Halte- oder Würgegriffen oder Umklammerungen werden in diesem Angebot auch effektive Kontertechniken eingeübt. In geschützter Atmosphäre wird außerdem für typische Gefahrensituationen sensibilisiert, sodass im Ernstfall einer Gefährdung idealerweise ausgewichen werden kann.

🌀 Taekwondo Sport Letmathe 2000 e.V.

Email: Angelika-volker.tabel@t-online.de
www.tsl2000.com

Sport nach Maß

Dennis Konrad-Werner

Beweglicher, flexibler und kräftiger! Training mit dem eigenen Körpergewicht für Jedermann.

Bitte Matte, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!

Email: Dinonisis@gmx.de

Seniorenfitness

Katja Wagenknecht

Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Bei der Seniorenfitness werden die Beweglichkeit und Koordination gefördert, Kraft und Ausdauer sanft gestärkt und spielerisch die geistigen und koordinativen Fähigkeiten geschult. Spaß an der Bewegung und Freude steht an erster Stelle.

Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen!

🌀 TV Oestrich 1881 e.V.

Email: katja_wagenknecht@gmx.de
Internet: www.tvoestrich.de

YOGA

Marina Neuhaus

Yoga ist Zeit für Bewegung und Stille. Das Erarbeiten von verschiedenen Asanas (Körperstellungen) in Verbindung mit Atemtechniken lässt uns die eigenen Körpermerkmale wahrnehmen und auf die Signale des Körpers achten. Wir leiten unsere Aufmerksamkeit auf den Augenblick und erreichen dadurch Achtsamkeit, Ruhe und Klarheit.

Bitte eine Matte, Decke oder ein Handtuch mitbringen!

🌀 TV Oestrich e.V.

Email: ursulahermann.noll@t-online.de
Internet: www.tvoestrich.de

Voltigieren

Team Reiterverein Iserlohn e.V.

auf dem Holzpferd 🐾🐾

Voltigieren bezeichnet das Turnen auf dem Rücken eines Pferdes. Hast Du schon einmal auf einem Pferd gekniet, gestanden oder eine Rolle vom Pferd herunter gemacht? Aus Sicherheitsgründen nutzen wir für das Training im Park unsere Holzpferde sowie unser „Air Horse“. Gemeinsam erarbeiten wir uns Rollen, Handstände und andere Übungen auf dem Boden, die wir dann auf den mitgebrachten Pferden ausprobieren werden. Es wird also akrobatisch mit einer Menge Spaß dabei! **Bitte Schlappchen mitbringen (Socken u. barfuß geht auch) u. Leggings/ Gymnastikhose tragen!**

🌀 Reiterverein Iserlohn e.V.

Email: malin.gerhards@reiterverein-iserlohn.de
www.reitverein-iserlohn.de

SPORTANGEBOTE

Zumba® für Anfänger

Hanna Sophie Holler

Das Ganzkörperworkout „Zumba® Einsteiger“ kombiniert Aerobic- und Tanzschritte zu rhythmischer Musik und trainiert Ausdauer sowie Koordination. Bewegung und Spaß stehen an erster Stelle. Es ist besonders für Einsteiger und Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

🌀 Letmather Turnverein e.V.

Email: geschaeftsstelle@letmathertv.de

Internet: www.letmathertv.de

Zumba® für Fortgeschrittene

Hanna Sophie Holler

Zumba® für Fortgeschrittene ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Lieder aus sehr unterschiedlichen Musikstilen reihen sich aneinander und verbreiten gute Laune. Spaß und kreative Bewegungen sind der wichtigste Inhalt dieser Stunde. Im Fluss der Musik entsteht ein effektives Ganzkörpertraining, das Sport und Spaß miteinander verbindet.

🌀 Letmather Turnverein e.V.

Email: geschaeftsstelle@letmathertv.de

Internet: www.letmathertv.de

Zumba Fitness®

Nicole Trenkel

Zumba Fitness® ist geeignet für alle und jeden. Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität werden zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining kombiniert. Man fühlt sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party mit mitreißenden lateinamerikanischen und anderen weltweiten Rhythmen. Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining verschmelzen mit Balance- und Flexibilitätselementen. Ein Megaspasß und mega effektiv

🌀 TuS 06 Drörschede e.V.

Email: busch.trenkel@t-online.de

Internet: www.tus-droeschede.de

Zumba Gold®

Nicole Trenkel









Der Kurs enthält einfache Choreographien zu lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Das Wichtigste in einer Zumba Gold® Stunde ist der Spaß an Musik und Tanzen. Eine gute Gelegenheit einfach mal abzuschalten. Zumba Gold® ist für alle und jeden geeignet, perfekt für Tanzeinsteiger und „erfahrene“ Erwachsene.

🌀 TuS 06 Drörschede e.V.

Email: busch.trenkel@t-online.de

Internet: www.tus-droeschede.de

1. WOCH

UHRZEIT	MONTAG 22.07.	DIENSTAG 23.07.	MITTWOCH 24.07.	DONNERSTAG 25.07.	FREITAG 26.07.
09:00 - 10:00	Pilates ¹		Pilates ¹		
10:00 - 11:00	Yoga ¹		Yoga ¹		
15:00 - 15:30	Kinderturnen 				
15:30 - 16:00		Jolinchen 		Jolinchen 	
16:00 - 16:30	Kum Nye Yoga ¹			Voltigieren  (5 - 11 Jahre)	
16:30 - 17:00		Jolinchen 		Jolinchen 	
17:00 - 17:30				Voltigieren  (ab 11 Jahre)	
17:30 - 18:00		offizielle Eröffnung	Hobby Horsing  (5 - 12 Jahre)		
18:00 - 19:00		AROHA® - Kurs 1	Fitnessboxen	Discgolf	Selbstverteidigung für Frauen
19:00 - 20:00		Kapow®			

¹ Matte oder Decke,  Angebote für Kinder

2. WOCHE

UHRZEIT	MONTAG 29.07.	DIENSTAG 30.07.	MITTWOCH 31.07.	DONNERSTAG 01.08.	FREITAG 02.08.
09:00 - 10:00	Pilates ¹		Pilates ¹		
10:00 - 11:00	Yoga ¹		Yoga ¹		
11:00 - 12:00		Sport nach Maß ¹		Sport nach Maß ¹	
15:00 - 16:00	Kinderturnen 🧑🏻🧑🏻				
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00	Selbstverteidigung für Frauen	AROHA® - Kurs 1	Fitnessboxen	Discgolf	Selbstverteidigung für Frauen
19:00 - 20:00		Kapow®			

¹ Matte oder Decke, 🧑🏻🧑🏻 Angebote für Kinder



3. WOCHE

UHRZEIT	MONTAG 05.08.	DIENSTAG 06.08.	MITTWOCH 07.08.	DONNERSTAG 08.08.	FREITAG 09.08.
11:00 - 12:00		Sport nach Maß ¹		Sport nach Maß ¹	
12:00 - 13:00		Parksport- abzeichen			
13:00 - 14:00					
15:00 - 16:00	Kinderturnen 		Parksport- abzeichen		
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					Seniorenfitness ¹
18:00 - 19:00	Fitnessboxen	AROHA® - Kurs 1	Zumba Gold®	Discgolf	Selbstverteidigung für Frauen
19:00 - 20:00	Selbstverteidigung für Frauen	Kapow®	Zumba Fitness®		

¹ Matte oder Decke,  Angebote für Kinder

4. WOCHE

UHRZEIT	MONTAG 12.08.	DIENSTAG 13.08.	MITTWOCH 14.08.	DONNERSTAG 15.08.	FREITAG 16.08.
11:00 - 12:00		Sport nachMaß ¹		Sport nachMaß ¹	
15:00 - 16:00	Kinderturnen 				
16:00 - 17:30	Kum Nye Yoga				
18:00 - 19:00	Selbstverteidigung für Frauen	AROHA® - Kurs 1	Zumba Gold ®	Discgolf	Seniorenfitness ¹
19:00 - 20:00		Kapow ®	Zumba Fitness ®		AROHA® - Kurs 2

¹ Matte oder Decke,  Angebote für Kinder

5. WOCHE

UHRZEIT	MONTAG 19.08.	DIENSTAG 20.08.	MITTWOCH 21.08.	DONNERSTAG 22.08.	FREITAG 23.08.
10:00 - 11:30			Kum Nye Yoga		
11:00 - 12:00		Sport nach Maß ¹		Sport nach Maß ¹	
16:00 - 17:30	Kum Nye Yoga				
18:00 - 19:00	Zumba [®] für Einsteiger	Zumba [®] für Einsteiger	Zumba Gold [®]	Discgolf	Seniorenfitness ¹
19:00 - 20:00	Zumba Fitness [®]	Zumba Fitness [®]	Zumba Fitness [®]		AROHA [®] - Kurs 2

¹ Matte oder Decke,  Angebote für Kinder

6. WOCHE

UHRZEIT	MONTAG 26.08.	DIENSTAG 27.08.	MITTWOCH 28.08.	DONNERSTAG 29.08.	FREITAG 30.08.
10:00 - 11:30			Kum Nye Yoga		
11:00 - 12:00		Sport nach Maß ¹		Sport nach Maß ¹	
16:00 - 17:30	Kum Nye Yoga				
18:00 - 19:00	Fitnessboxen	Zumba [®] für Einsteiger	Zumba Gold [®]	Discgolf	Seniorenfitness ¹
19:00 - 20:00	Zumba Fitness [®]	Zumba Fitness [®]	Zumba Fitness [®]		

¹ Matte oder Decke,  Angebote für Kinder





www.iserlohn.de/sport



[stadt.iserlohn](https://www.instagram.com/stadt.iserlohn)



Stadt Iserlohn

Herausgeber & Veranstalter

Ressort V – Generationen und Soziales
54 – Bereich Sportbüro
Bömbergring 37
58636 Iserlohn
Tel. 02371 – 217 2250

ISERLOHN.
wald | stad | heimat



In Kooperation mit:



STADTMARKETING
Iserlohn



Sport im Park ist ein Förderprogramm des Landessportbundes NRW, der AOK Nord/West und der AOK Rheinland/ Hamburg.

Die Stadt Iserlohn initiiert die Veranstaltung vor Ort in Kooperation mit dem Kreissportbund MK.

Mit freundlicher Unterstützung

**Stadtwerke
Iserlohn**

