

Sport im (Salinen)Park, ein Projekt des Stadtsportverbands Rheine, beginnt **am 23. Juli mit einer Auftaktveranstaltung**. An diesem Tag laden die mitwirkenden Sportvereine, der ETuS Rheine, der TV Mesum, der TV Jahn und Taekwon-Do Verein Rheine zum Mitmachen und Mitspielen ein. Der Bürgermeister Dr. Peter Lüttmann kommt zu dieser Veranstaltung. Sport im Park ist ein niederschwelliges Angebot für jedermann kostenlos ohne Anmeldung und bietet sportliche Aktivitäten für jede Altersgruppe auf der ganzen Fläche des Salinenparks.

Ab dem 26. Juli bis zum 11. August jeweils dienstags und donnerstags von 17:00 bis 19:30 Uhr sind viele unterschiedliche Sportarten im Angebot.



Folgende Angebote finden bei „Sport im Park 2022“ statt:

Boule ist eine beliebte Freizeitvariante des Kugelsports, bei der die Kugel möglichst nah an eine Zielkugel geworfen werden soll.

Discgolf ist ein Frisbeesportspiel, bei dem versucht wird, von einem festgelegten Abwurfpunkt mit möglichst wenigen Würfungen einen Frisbee Korb zu treffen.

Hula-Hoop heißt der Reifen, der beim **Hullern** zum Einsatz kommt. Beim **Hullern** werden Muskelgruppen beansprucht, die beispielsweise beim reinen Krafttraining oder auch beim Joggen wenig zum Einsatz kommen. Eine starke Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur hilft beispielsweise aufrechter zu sitzen und Fehlhaltungen am Schreibtisch zu vermeiden. (**Bitte eigenen Reifen mitbringen**)

Bogenschießen Das sportliche Bogenschießen ist ein Schießsport mit Pfeil und Bogen. Heute ist das Schießen auf standardisierte Zielscheiben die am weitesten verbreitete Bogensportart.

Slackline Slacken ist eine Trendsportart ähnlich dem Seiltanzen, bei der man auf einem Kunstfaserband oder Gurtband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist.

Piloxing kombiniert die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen aus dem Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Zumba Das Tanz-Fitness-Workout zu den lateinamerikanischen Rhythmen ist ein Ausdauertraining, das Cardio-, Atem- und Herzkreislaufsystem verbessert. Die Belastung ist geringer als bei einem Dauerlauf, aber von einer guten Intensität.

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Cross für Anfänger ist die Trainingsart, bei der mit Intervallen mit wechselnden Intensitäten gearbeitet wird. Hierdurch werden Schnelligkeit, Ausdauer und vor allem der Fettabbau gefördert, der bei weitem höher ist als bei einem normalen Ausdauertraining.

Yoga Flow ist Meditation in Bewegung: Bei Flow Yoga verschmelzen Körper, Geist und Atem zu einer Einheit. Bei diesem Yoga-Stil steht das Erleben im Vordergrund, nicht die Technik. Flow Yoga ist dadurch eine perfekte Methode zum Abschalten.

Body Compact ist ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Figur und Stärkung der Muskulatur. Hier werden verschiedene Kraft- und Ausdauerübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Kurzhanteln, Tubes, usw. ausgeübt.

Taekwon-Do ist Bewegung für Körper und Geist und vermittelt Respekt, Höflichkeit, Bescheidenheit und Selbstdisziplin, fördert Koordination und Reaktion, aber auch Geduld und Ausdauer. Ob Meister oder Anfänger, jung oder alt, Taekwon-Do beansprucht die mentalen ebenso wie die physischen Kräfte und Fähigkeiten und fördert ihr harmonisches Zusammenspiel durch jahrelanges Training.

Linedance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammen.

Hürdenlauf über verschieden hohe Minihürden. Geschicklichkeit, Koordination und Spaß sind vereint.

Werfen Schlagball, bzw. Wurfball mit verschiedenen Wurfgeräten

Badminton ist ein Rückschlagspiel, das mit einem Federball und jeweils einem Badmintonschläger pro Person gespielt wird.

Kinderbetreuung ist an jedem Aktionstag gewährleistet. Die Kids werden sportlich aktiv und die Eltern können selber an verschiedenen Sportarten teilnehmen.

Auftaktveranstaltung

23.07.2022 von 15:30 bis 17:30 Uhr

An diesem Tag stellen die Vereine einige ihrer Sportangebote vor. Eingeladen zum Mitmachen und Mitspielen sind Interessierte jeder Altersgruppe. Es wird bunt und fröhlich im Salinenpark. Bürgermeister Dr. Peter Lüttmann und Bernhard Kleene, stv. Vorsitzender des Sportausschusses mischen sich unters Publikum.

Dienstag, 26. Juli von 17 bis 19:30 Uhr

17:00 bis 18:30 Uhr	Kindersport für Kinder von 6 bis 12 Jahre
17:00 bis 19:30 Uhr	Boule
18:00 bis 19:00 Uhr	Discgolf
18:00 bis 19:00 Uhr	Hula-Hoop
17:00 bis 19:30 Uhr	Bogenschießen
17:00 bis 18:30 Uhr	Slackline
17:30 bis 18:30 Uhr	Piloxing
18:30 bis 19:30 Uhr	Zumba
18:30 bis 19:30 Uhr	Taekwon-Do
17:00 bis 18:00 Uhr	Pilates
18:30 bis 19:30 Uhr	Pilates
17:00 bis 19:30 Uhr	Werfen
17:00 bis 19:30 Uhr	Hürdenlauf

Donnerstag, 28. Juli von 17 bis 19:30 Uhr

17:00 bis 18:30 Uhr	Kindersport für Kinder von 6 bis 12 Jahre
17:00 bis 18:30 Uhr	Slackline
17:00 bis 19:30 Uhr	Bogenschießen
17:30 bis 18:30 Uhr	Zumba
18:30 bis 19:30 Uhr	Piloxing
17:00 bis 18:00 Uhr	Pilates
18:00 bis 19:00 Uhr	Yoga Flow

Dienstag, 2. August von 17 bis 19:30 Uhr

17:00 bis 18:00 Uhr	Linedance
17:00 bis 18:30 Uhr	Kindersport für Kinder von 6 bis 12 Jahre
17:00 bis 19:30 Uhr	Bogenschießen
17:00 bis 19:30 Uhr	Boule
18:00 bis 19:00 Uhr	Hula-Hoop
17:00 bis 18:30 Uhr	Slackline
17:30 bis 18:30 Uhr	Piloxing
18:30 bis 19:30 Uhr	Zumba
18:30 bis 19:30 Uhr	Taekwon-Do
17:00 bis 19:30 Uhr	Werfen
17:00 bis 19:30 Uhr	Hürdenlauf
17:00 bis 18:00 Uhr	Pilates
18:00 bis 19:00 Uhr	Body Compact

Donnerstag, 4. August von 17 bis 19:30 Uhr

17:00 bis 18:00 Uhr	Linedance
17:00 bis 18:30 Uhr	Kindersport für Kinder von 6 bis 12 Jahre
17:00 bis 19:30 Uhr	Bogenschießen
18:00 bis 19:00 Uhr	Discgolf
17:00 bis 18:30 Uhr	Slackline
17:30 bis 18:30 Uhr	Zumba
18:30 bis 19:30 Uhr	Piloxing
17:00 bis 18:00 Uhr	Pilates

Dienstag, 9. August von 17 bis 19:30 Uhr

17:00 bis 18:00 Uhr	Linedance
17:00 bis 18:30 Uhr	Kindersport für Kinder von 6 bis 12 Jahre
17:00 bis 19:30 Uhr	Boule
18:00 bis 19:00 Uhr	Discgolf
18:00 bis 19:00 Uhr	Hula-Hoop
17:30 bis 18:30 Uhr	Piloxing
18:30 bis 19:30 Uhr	Zumba
17:00 bis 18:30 Uhr	Slackline
18:30 bis 19:30 Uhr	Taekwon-Do
17:00 bis 19:30 Uhr	Werfen
17:00 bis 19:30 Uhr	Hürdenlauf
18:00 bis 19:00 Uhr	Badminton
18:00 bis 19:00 Uhr	Body Compact
18:30 bis 19:30 Uhr	Pilates

Donnerstag, 11. August 17 bis 19:30 Uhr

17:00 bis 18:30 Uhr	Kindersport für Kinder von 6 bis 12 Jahre
17:00 bis 18:30 Uhr	Slackline
17:00 bis 18:00 Uhr	Linedance
17:30 bis 18:15 Uhr	Hatha Yoga
17:30 bis 18:15 Uhr	Zumba

18:00 bis 19:00 Uhr
18:00 bis 19:00 Uhr
18:30 bis 19:15 Uhr
18:30 bis 19:15 Uhr

Badminton
Discgolf
Hatha Yoga
Zumba