

Sport im (Salinen)Park - Auftakt am Samstag von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Kommen, mitmachen und Spaß haben

Rheine. – Kostenlos, für jedermann und draußen. Das Programm steht und die Banner hängen. Veranstalter ist der StadtSportverband Rheine und eingeladen sind alle, die Lust auf Bewegung an der frischen Luft haben. Am kommenden Samstag von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr ist die Auftaktveranstaltung von Sport im (Salinen)Park.

An diesem Tag bieten die mitwirkenden Vereine der ETuS Rheine, der TV Jahn, der TV Mesum und der Taekwon-Do Verein ein buntes und abwechslungsreiches Programm für alle, die Lust auf Bewegung haben. Die Wetterkarte verspricht erträgliche Temperaturen und der Salinenpark ist eine Steilvorlage für Sport im Park. Am Samstagnachmittag können viele unterschiedliche Sportarten ausprobiert werden. Auch ist für sportliche Kinderbetreuung gesorgt.

Erst Line Dance für Anfänger und anschließend für Senioren, d.h. flotte Musik und unabhängig von Alter und Geschlecht in Reihen nebeneinander das Tanzbein schwingen. Ganz anders Yin Yoga und Yoga Flow, zwei perfekte Methoden um abzuschalten. Beim Bogenschießen mit Pfeil und Bogen auf eine Zielscheibe schießen erfordert Konzentration und eine ruhige Hand. Gehullert wird beim Hula-Hoop. Bitte einen eigenen Reifen mitbringen.

Lateinamerikanische Rhythmen laden zum Tanz-Fitness-Workout beim Zumba ein und für die, die ein schweißtreibendes Intervalltraining mögen gibt es bei Sport im Park Piloxing. Ganz anders geht es zu beim Boule-Spiel, eine Präzisionssportart. Mit ruhiger Hand wird eine Kugel ganz nah an eine Zielkugel geworfen. Beim Discgolf muss mit einer Frisbeescheibe mit möglichst wenigen Würfeln der Frisbee Korb getroffen werden.

Body Compact und Pilates sind zwei Sportprogramme zur Kräftigung der Muskulatur. Schon mal auf einem Seil getanzt? Slackline ist eine Trendsportart ähnlich dem Seiltanzen, bei der man auf einem Gurtband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Koordination und Reaktion aber auch Geduld und Ausdauer fördert Taekwon-Do. Eine Sportart, die die mentalen ebenso wie die physischen Kräfte fordert und bildet. Beim Werfen und Hürdenlauf geht es um Koordination und Geschicklichkeit. Alle Angebote werden von ausgebildeten Übungsleitern und Übungsleiterinnen geleitet.

Bei Sport im Park geht es nicht um Leistung sondern um Spaß und Freude an der Bewegung. Deshalb gilt, vorbeikommen und mitmachen und alles ohne Kosten und ohne Anmeldung. Angemeldet hat sich aber Bürgermeister Dr. Peter Lüttmann, der am Samstagnachmittag Sport im (Salinen)Park besuchen wird. Die weiteren Veranstaltungen finden dann immer dienstags und donnerstags von 17 Uhr bis 19:30 Uhr statt und zwar vom 26.Juli bis 11. August. Das komplette Programm unter www.ssv-rheine.de

Fotounterzeile:

Das Programm steht Drei Banner hängen im Salinenpark und machen die Besucher auf Sport im Park aufmerksam. Der QR-Code ist direkt mit dem Programm auf der Seite des StadtSportverbandes verlinkt. Auf dem Foto Vorstandsmitglieder des SSV Rheine v.l. Florentine Kühs-Sandmann, Frank Schmitz und der Vorsitzende Udo Mollen.