

**Sport im (Salinen)Park**, ein Projekt des Stadtsportverbands Rheine. Die mitwirkenden Sportvereine, der ETuS Rheine, der Kneipp-Verein, der Luftsportverein Eschendorf, der TV Jahn und der Taekwon-Do Verein Rheine laden zum Mitmachen und Mitspielen ein. 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 18. Juli bis zum 3. 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 2023“ statt:**

**Barfußpfad** ist eine Gehstrecke, auf der durch Barfußlaufen besondere Sinneseindrücke und die damit verbundene Entspannung erlebt werden

**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.

**Boule** ist eine Freizeitvariante des Kugelsports, bei der die Kugel möglichst nah an eine Zielkugel geworfen wird.

**Dance Fitness** ist ein effektives Training nach Musik und macht Spaß und gute Laune.

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

**Flugsimulator** Das Segelflugzeug im Blick vermittelt der Flugsimulator alle Situationen eines echten Flugs.

**Hip Hop** Verschiedene Choreografien werden mit der Gruppe erarbeitet. Dabei fördert das Tanzen die Ausdauer und schult die Beweglichkeit.

**Jumping Fitness** das Power Workout auf dem Trampolin. Jumping Fitness ist ein innovatives Fitnesskonzept und vereint neben einem unglaublichen Spaßfaktor, Fitness, Wellness und pure Leichtigkeit.

**Line Dance** ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen.

**Low-T-Ball** Tennis ist eine Spielform, bei der ein luftgefüllter Ball (z.B. Overball) mit einem Tennisschläger nicht über sondern unter einem „Holznetz“ hindurch geschlagen wird.

**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.

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

**Seitschwung** Musik und Tanz - also Bewegung, Spaß und gute Laune

**Ying-Yoga** ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird.

**Taekwon-Do** Im traditionellen Taekwon-Do steht Körperbeherrschung an erster Stelle, alle Bewegungen werden kontrolliert ausgeführt und Schläge und Tritte mit Abstand zum Übungspartner gestoppt. Der Schwerpunkt liegt auf der Gesunderhaltung des Körpers und Körper und Geist werden gleichmäßig trainiert.

**Vinyasa Yoga** anders als beim eher statischen und kräftigenden Hatha Yogastil, geht es in einer Vinyasa Stunde sehr dynamisch zu. Die Körperübungen, die sogenannten Asanas, werden nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen aneinandergereiht

**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.

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

**Dienstag, 18. Juli von 17 bis 19:30 Uhr**

17:00 bis 18:00 Uhr	Hip Hop für 6-8jährige mit Xenia
17:00 bis 19:30 Uhr	Flugsimulator und Besichtigung Segelflugzeug Luftsportverein Eschendorf
17:00 bis 19:30 Uhr	Boule
17:00 bis 17:50 Uhr	Body Compact mit Annette
17:30 bis 18:00 Uhr	Piloxing mit Nina
18:15 bis 18:45 Uhr	Zumba mit Nina
19:00 bis 19:30 Uhr	Jumping mit Nina
17:30 bis 18:20 Uhr	Taekwon-Do für Kinder ab 8 Jahre mit Bettina
18:30 bis 19:30 Uhr	Taekwon-Do für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene mit Bettina
18:00 bis 19:00 Uhr	Line Dance mit Claudina
18:30 bis 19:20 Uhr	Pilates mit Lena
18:00 bis 18:50 Uhr	Dance Fitness mit Hannah

**Donnerstag, 20. Juli von 17 bis 19:30 Uhr**

17:00 bis 18:00 Uhr	Hip Hop für 8-12jährige mit Xenia Schwenk
17:00 bis 19:30 Uhr	Flugsimulator und Besichtigung Segelflugzeug Luftsportverein Eschendorf
17:00 bis 18:00 Uhr	Pilates mit Kneipp
17:00 bis 19:30 Uhr	Barfußpfad mit Kneipp
17:30 bis 18:00 Uhr	Piloxing mit Nina
18:15 bis 18:45 Uhr	Zumba mit Nina
19:00 bis 19:30 Uhr	Jumping mit Nina
17:30 bis 18:20 Uhr	Taekwon-Do für Kinder ab 8 Jahre mit Bettina
18:30 bis 19:30 Uhr	Taekwon-Do für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene mit Bettina
18:00 bis 19:00 Uhr	Line Dance mit Claudina
18:00 bis 18:50 Uhr	Ying Yoga mit Sandra
18:30 bis 19:20 Uhr	Pilates mit Lena
18:30 bis 19:30 Uhr	Seitschwung mit Gudrun

**Dienstag, 25. Juli von 17 bis 19:30 Uhr**

17:00 bis 19:30 Uhr	Flugsimulator und Besichtigung Segelflugzeug Luftsportverein Eschendorf
17:00 bis 19:30 Uhr	Barfußpfad mit Kneipp
17:00 bis 19:30 Uhr	Boule
17:00 bis 17:50 Uhr	Body Compact mit Irina
17:00 bis 18:30 Uhr	Low-T-Ball Tennis mit Matthias
17:30 bis 18:20 Uhr	Taekwon-Do für Kinder ab 8 Jahre mit Bettina
18:30 bis 19:30 Uhr	Taekwon-Do für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene mit Bettina
18:00 bis 19:00 Uhr	Discgolf mit Frank
18:00 bis 18:50 Uhr	Vinyasa Yoga mit Irina
18:30 bis 19:20 Uhr	Pilates mit Lena
17:30 bis 18:00 Uhr	Piloxing mit Nina
18:15 bis 18:45 Uhr	Zumba mit Nina
19:00 bis 19:30 Uhr	Jumping mit Nina
18:00 bis 19:00 Uhr	Line Dance mit Claudina
18:00 bis 18:50 Uhr	Dance Fitness mit Hannah

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

**Donnerstag, 27. Juli von 17 bis 19:30 Uhr**

17:00 bis 19:30 Uhr	Flugsimulator und Besichtigung Segelflugzeug Luftsportverein Eschendorf
17:00 bis 17:50 Uhr	Pilates mit Alice
17:30 bis 18:00 Uhr	Piloxing mit Nina
18:15 bis 18:45 Uhr	Zumba mit Nina
19:00 bis 19:30 Uhr	Jumping mit Nina
17:30 bis 18:20 Uhr	Taekwon-Do für Kinder ab 8 Jahre mit Bettina
18:30 bis 19:30 Uhr	Taekwon-Do für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene mit Bettina
18:00 bis 19:00 Uhr	Discgolf mit Frank
18:00 bis 18:50 Uhr	Yin Yoga mit Sandra
18:00 bis 19:00 Uhr	Line Dance mit Claudina
18:30 bis 19:30 Uhr	Seitschwung mit Gudrun

**Dienstag, 1. August von 17 bis 19:30 Uhr**

17:00 bis 19:30 Uhr	Flugsimulator und Besichtigung Segelflugzeug Luftsportverein Eschendorf
17:00 bis 19:30 Uhr	Boule
17:00 bis 17:50 Uhr	Pilates mit Alice
17:00 bis 17:50 Uhr	Body Compact mit Irina
17:00 bis 18:30 Uhr	Low-T-Ball Tennis mit Matthias
18:00 bis 18:50 Uhr	Vinyasa Yoga mit Irina
17:30 bis 18:00 Uhr	Piloxing mit Nina
18:15 bis 18:45 Uhr	Zumba mit Nina
19:00 bis 19:30 Uhr	Jumping mit Nina
17:30 bis 18:20 Uhr	Taekwon-Do für Kinder ab 8 Jahre mit Bettina
18:30 bis 19:30 Uhr	Taekwon-Do für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene mit Bettina
18:00 bis 19:00 Uhr	Discgolf mit Frank
18:00 bis 19:00 Uhr	Line Dance mit Claudina
18:00 bis 18:50 Uhr	Dance Fitness mit Hannah

**Donnerstag, 3. August 17 bis 19:30 Uhr**

17:00 bis 19:30 Uhr	Flugsimulator und Besichtigung Segelflugzeug Luftsportverein Eschendorf
17:00 bis 17:50 Uhr	Pilates mit Alice
17:30 bis 18:00 Uhr	Piloxing mit Nina
18:15 bis 18:45 Uhr	Zumba mit Nina
19:00 bis 19:30 Uhr	Jumping mit Nina
18:00 bis 18:50 Uhr	Yin Yoga mit Sandra
17:30 bis 18:20 Uhr	Taekwon-Do für Kinder ab 8 Jahre mit Bettina
18:30 bis 19:30 Uhr	Taekwon-Do für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene mit Bettina
18:00 bis 19:00 Uhr	Discgolf mit Frank
18:00 bis 19:00 Uhr	Line Dance mit Claudina
18:30 bis 19:30 Uhr	Seitschwung mit Gudrun