

Sport im (Salinen)Park, ein Projekt des Stadtsportverbandes Rheine. Der ETuS Rheine, FIT&FIGHT, der TV Jahn, der Taekwon-Do Verein und der TV Mesum 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.

Vom 11. bis 27. August jeweils dienstags und donnerstags von 17:00 bis 19:30 Uhr sind viele unterschiedliche Sportarten im Angebot.



Anti-Stress-Yoga (für Unbewegliche) ideal für Einsteiger:innen, Viel-Sitzer:innen und Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Die sanfte Dehnung und Lockerung der Muskulatur wirkt Verspannungen und Rückenschmerzen entgegen.

Bauch-Beine-Po Yoga Yoga-Fitness-Workout auf der Matte plus Dehnung für mehr Kraft und Beweglichkeit. Besonders geeignet für Menschen mit Knieproblemen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Body Compact ist ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Figur und Stärkung der Muskulatur mit verschiedenen Kraft- und Ausdauerübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie z.B. Kurzhanteln.

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

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

Erlebnistanz fördert in jeglicher Form die Konzentration und Koordination. Herz-Kreislauf-System und Muskulatur werden gestärkt, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert.

Fancy Flow Yoga kraftvolle Power Vinyasa Yogastunde für alle, die gerne mit Mady Morrison flowen. Yoga Grundkenntnisse und körperliche Fitness sind von Vorteil aber nicht zwingend erforderlich.

Fühl dich frei Yoga für Jung und Alt. Moderate Basic Stunde zur Lockerung der Rücken- und Nackenmuskulatur für mehr Energie, Balance und Wohlbefinden. Für jedes Level geeignet.

Intervalltraining ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei der mit Intervallen mit wechselnden Intensitäten gearbeitet wird. Dadurch werden Schnelligkeit, Ausdauer und vor allem der Fettabbau gefördert.

Judo mit all seinen Facetten für Jung und Alt: Wurf- und Bodentechniken, Falltraining und Taiso. Training für Beweglichkeit, Koordination und Stabilität und Erlernen von richtigem Fallen, das im Alltag schützt.

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.

Let's flow together Gemeinsam kraftvoll und dynamisch von einer Asana zur nächsten fließen. Diese aktive Einheit trainiert Balance, Kraft und Ausdauer und ist ideal zum Auspowern nach dem „Anti-Stress-Yoga“.

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

Nordic walking zählt zu den sanften Ausdauersportarten. Das Gehen mit Stöcken kurbelt sowohl das Immunsystem als auch das Herz-Kreislaufsystem an und senkt unter anderem erhöhten Blutdruck.

Piloxing kombiniert die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen aus dem Pilates. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht auf der Basis einer korrekten Körperhaltung in Verbindung mit einer kontrollierten Atmung. Die Übungen stärken Körperbewusstsein und Balance, straffen die Muskeln und sprechen tiefer liegende Muskeln an.

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin mit direktem Alltags Übertrag.

Taekwon-Do Körperbeherrschung steht 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.

Taiji Quan physische u. psychisch-emotionale Fitness u. Gesundheit erhalten, ausbauen oder wiedererlangen und spannende Kampfkunst und praxisnahe Selbstkultivierung erleben

Vinyasa Yoga – gentle flow im Fokus stehen die Yoga-Übungen, die Asanas, die die Muskelkraft verbessern, das Gleichgewicht schulen, die Flexibilität erhöhen und die Durchblutung fördern.

YogaWalk Bei dieser Outdoor-Expedition stehen Atmung, meditatives Gehen und bewusste Wahrnehmung der Natur im Vordergrund. Die Gehmeditation, die Yoga- und die Atemübungen sind leicht erlernbare Methoden die helfen, zur Ruhe zu kommen.

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

Dienstag, 11. August von 17:00 bis 19:30 Uhr

Kinderbetreuung

17:00 bis 19:30 Uhr Boule

18:00 bis 18:45 Uhr Taekwon-do für Jgdl. ab 16 und Erwachsene

18:00 bis 19:00 Uhr Fühl dich frei Yoga für Jung und Alt mit Verena ([bitte geeignete Unterlage mitbringen](#))

18:00 bis 19:00 Uhr Yoga Walk mit Anelia Treffpunkt Dreigiebelhaus

18:00 bis 19:00 Uhr Line Dance mit Claudina

19:00 bis 19:30 Uhr Taekwon-do für Erwachsene Ü40

Donnerstag, 13. August 17:00 bis 19:30 Uhr

Kinderbetreuung

17:00 bis 17:50 Uhr Body Compact mit Mona ([bitte geeignete Unterlagen mitbringen](#))

17:00 bis 18:00 Uhr Erlebnistanz mit Gudrun

17:30 bis 18:00 Uhr Piloxing mit Nina ([bitte geeignete Unterlage mitbringen](#))

18:00 bis 18:45 Uhr Qi Gong mit FIT & FIGHT

18:00 bis 18:50 Uhr Vinyasa Yoga – gentle Flow mit Anna ([bitte geeignete Unterlage mitbringen](#))

18:00 bis 19:00 Uhr Taekwon-do für Jgdl. ab 16 und Erwachsene

18:00 bis 19:00 Uhr Line Dance mit Claudina

18:00 bis 19:00 Uhr Judo

18:15 bis 18:45 Uhr Zumba mit Nina

18:30 bis 19:30 Uhr Fancy Flow Yoga mit Verena ([bitte geeignete Unterlage mitbringen](#))

18:30 bis 19:30 Uhr Nordic walking [Treffpunkt Dreigiebelhaus](#)

18:45 bis 19:30 Uhr Taiji Qui Gong mit FIT & FIGHT

19:00 bis 19:30 Uhr Jumping mit Nina

Dienstag, 18. August von 17:00 bis 19:30 Uhr

Kinderbetreuung

17:00 bis 19:30 Uhr Boule

17:30 bis 18:00 Uhr Piloxing mit Nina (bitte geeignete Unterlage mitbringen)

18:00 bis 18:45 Uhr Taekwon-do für Jgdl. ab 16 und Erwachsene

18:00 bis 18:50 Uhr Pilates mit Alice (bitte geeignete Unterlage mitbringen)

18:00 bis 19:00 Uhr Linedance mit Claudina

18:15 bis 18:45 Uhr Zumba mit Nina

19:00 bis 19:30 Uhr Jumping mit Nina

19:00 bis 19:30 Uhr Taekwon-do für Erwachsene Ü40

Donnerstag, 20. August von 17:00 bis 19:30 Uhr

Kinderbetreuung

<u>17:00 bis 17:50 Uhr</u>	Body Compact mit Mona (bitte geeignete Unterlage mitbringen)
<u>17:00 bis 18:00 Uhr</u>	Erlebnistanz mit Gudrun
<u>18:00 bis 18:50 Uhr</u>	Vinyasa Yoga – gentle Flow mit Anna (bitte geeignete Unterlage mitbringen)
<u>18:00 bis 19:00 Uhr</u>	Yoga Walk mit Anelia Treffpunkt Dreieckelhaus
<u>18:00 bis 19:00 Uhr</u>	Taekwon-do für Jgdl. ab 16 und Erwachsene
<u>18:00 bis 19:00 Uhr</u>	Line Dance mit Claudina
<u>18:00 bis 19:00 Uhr</u>	Judo
<u>18:00 bis 18:45 Uhr</u>	Qui Gong mit Fit & Fight
<u>18:30 bis 19:30 Uhr</u>	Nordic walking Treffpunkt Dreieckelhaus
<u>18:45 bis 19:30 Uhr</u>	Taiji Qui Gong mit Fit & Fight

Dienstag, 25. August 17:00 bis 19:30 Uhr

Kinderbetreuung

17:00 bis 19:30 Uhr Boule

17:00 bis 19:30 Uhr Discgolf mit Frank

18:00 bis 19:00 Uhr Bauch-Bein-Po Yoga mit Verena ([bitte geeignete Unterlage mitbringen](#))

18:00 bis 19:00 Uhr Line Dance mit Claudina

18:00 bis 18:50 Uhr Pilates mit Alice ([bitte geeignete Unterlage mitbringen](#))

18:00 bis 18:45 Uhr Taekwon-do für Jgdl. ab 16 und Erwachsene

19:00 bis 19:30 Uhr Taekwon-do für Erwachsene Ü40

Donnerstag, 27. August 17:00 bis 19:30 Uhr

Kinderbetreuung

17:00 bis 17:50 Uhr Intervalltraining mit Mona ([bitte geeignete Unterlage mitbringen](#))

17:00 bis 18:00 Uhr Erlebnistanz mit Gudrun

17:00 bis 19:30 Uhr Discgolf mit Frank

17:45 bis 18:30 Uhr Anti-Stress Yoga (für Unbewegliche) mit Verena ([bitte geeignete Unterlage mitbringen](#))

18:00 bis 18:50 Uhr Vinyasa Yoga – gentle Flow mit Anna ([bitte geeignete Unterlagen mitbringen](#))

18:00 bis 19:00 Uhr Line Dance mit Claudina

18:00 bis 19:00 Uhr Taekwon-do für Jgdl. ab 16 und Erwachsene

18:00 bis 19:00 Uhr Judo

18:45 bis 19:30 Uhr Let`s flow together mit Verena ([bitte geeignete Unterlage mitbringen](#))

18:30 bis 19:30 Uhr Nordic walking Treffpunkt Dreigiebelhaus

19:00 bis 19:30 Uhr Taekwon-do für Erwachsene Ü40