

ISERLOHN.

wald | stadt | heimat

**SPORT
IM PARK**

**IM VOLKSGARTEN
LETMATHE**

10.7. - 16.8.2023

**KOSTENLOS
& DRAUSSEN!**



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

SPORT IM PARK 2023

Zwischen dem **10. Juli und 16. August** steht der Volksgarten in Letmathe ganz im Zeichen des Sports. Nun schon zum sechsten Mal kannst du hier über sechs Wochen die verschiedensten Sportangebote ausprobieren. Dabei ist das Programm mit **15 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
- bei Thera Fit der ganze Körper schonend trainiert wird
- 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!

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 




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.

SPORTANGEBOTE

AROHA

Kirsten Schmerbeck

Aroha ist ein effektives und unkompliziertes Herz-Kreislauftraining im ¾ Takt. Einfachen Schrittfolgen und Armbewegungen sind an maorische 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.

Geschäftsführer

Heiko Schmerbeck

Glatzer Weg 1a, 58644 Iserlohn

Telefon: 02374/71492

Email: info@eiche-gruene.de

Internet: www.eiche-gruene.de

DISC GOLF

Flying Foxes

Was ist Disc Golf? 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 Leitung Wurfübungen auf den Korb machen. Hast du Interesse? Dann komm vorbei und lass dich inspirieren.

🌀 TuS Iserlohn 1846 e.V.

Hombrucher Weg 5, 58638 Iserlohn

Telefon: 02371/437390

Email: info@tusiserlohn.de

🌀 Flying Foxes

Email: kontakt@flyingfoxes.de

Fitnessboxen

Lisa Thaler

Fitnessboxen ist eine effektive Methode, um den ganzen Körper zu trainieren und sich auszu-powern. 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 Bock darauf hat, eine Stunde lang die Muskulatur, Kondition und Koordination zu trainieren und sich in der Gruppe auszu-powern und Spaß zu haben, kommt gerne vorbei.

🌀 Narong-Gym Iserlohn e.V.

Auf der Aeumes 35, 58636 Iserlohn.

Email: info@narong-gym.de

Internet: www.narong-gym.de

Fußballtennis

Fußball-Tennis ist eine willkommene Abwechslung zum gewohnten Training. In lockerer Atmosphäre kann man vor allem sein Ballgefühl schulen und zudem die eigene Technik/Koordination verbessern. Durch verschiedene Spielformen und Variationen des Fußball-Tennis sind auch hier wieder alle eingeladen mitzumachen.

F.C. Borussia Dröschede 1911 e.V.

Am Südenberg 36a

58644 Iserlohn

Tel.: 02374 74327

Email: r_horstmann@t-online.de

Internet: www.borussiadroeschede.de

Intervall - Cardio & Core-Training

Gunni Pfaff

Ein unschlagbares Duo; erst trainiert ein spritziger Cardio-Teil mit intensiven Belastungsphasen und eingeschobenen kurzen Erholungspausen dein Herz-Kreislaufsystem, dann sorgt ein gezieltes Muskeltraining der tiefliegenden Muskelschichten (Core Training) für eine schnelle Straffung deines Körpers. Für Einsteiger genauso geeignet wie für ambitionierte Fitness Fans. *Bitte eine Matte, Decke oder ein Handtuch mitbringen!*

🌀 TV Oestrich e.V.

Rauhe Hardt 78, 58642 Iserlohn

Email: ursulahermann.noll@t-online.de

Internet: www.tvoestrich.de

Jolinchen

Volker Tabel

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.

🌀 Katja Kanitz

Postfach 7631, 58614 Iserlohn

Privat: 02374/502055, Mobil: 0178/2184405

Email: Katja.Kanitz@TSL2000.com

Jürgen Hofmeister

Postfach 7631, 58614 Iserlohn

Privat: 02374/502055, Mobil: 0151/19119078

Email: Jürgen.Hofmeister@TSL2000.com

SPORTANGEBOTE

Pilates

Marina Neuhaus

Beim Pilates geht es um ein systematisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung der Bauch-, Beckenboden, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur. Durch das bewusste wahrnehmen des Körpers bei den Übungssequenzen entsteht zudem eine bessere Beweglichkeit und eine gute Balance im Körper. *Bitte eine Matte, Decke oder ein Handtuch mitbringen.*

🌀 **TV Oestrich e.V.**

Rauhe Hardt 78, 58642 Iserlohn

Email: ursulahermann.noll@t-online.de

Internet: www.tvoestrich.de

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Ursula Hassel &
Volker Tabel

Neben schnell zu erlernenden Abwehrtechniken zur Befreiung aus Halteoder 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.

🌀 **Katja Kanitz**

Postfach 7631, 58614 Iserlohn

Privat: 02374/502055, Mobil: 0178/2184405

Email: Katja.Kanitz@TSL2000.com

Jürgen Hofmeister

Postfach 7631, 58614 Iserlohn

Privat: 02374/502055, Mobil: 0151/19119078

Email: Jürgen.Hofmeister@TSL2000.com

THERA FIT

Gunni Pfaff

Zug um Zug stärker! Fitnessübungen mit dem Theraband ermöglichen ein gelenkschonendes Training für straffere Muskeln und gute Körperhaltung auf jeder Könnensstufe. Das kleinste Fitness-Studio der Welt: einfach überall dabei. Bring dein Theraband zu Sport im Park mit und erlebe ein Ganzkörpertraining mit viel Spaß und guter Laune! *Bitte eine Matte, Decke oder ein Handtuch und ein Theraband (wir empfehlen „mittelstark“) mitbringen!*

🌀 **TV Oestrich e.V.**

Rauhe Hardt 78, 58642 Iserlohn

Email: ursulahermann.noll@t-online.de

Internet: 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.**

Rauhe Hardt 78, 58642 Iserlohn

Email: ursulahermann.noll@t-online.de

Internet: www.tvoestrich.de

Walking Football

Walking Football ist altersgerechtes und gesundheitsförderndes Fußballspielen. Gespielt wird dabei im Gehen, der Ball darf nicht höher als Hüfthöhe geschossen werden. Walking Football oder auch Geh-Fußball genannt, bietet daher die optimale Plattform für das Kicken in gemischten Mannschaften, unabhängig vom Alter, dem Geschlecht oder dem Leistungsstand.

🌀 **F.C. Borussia Dröschede 1911 e.V.**

Am Südenberg 36a, 58644 Iserlohn

Tel.: 02374 74327

Email: r_horstmann@t-online.de

Internet: www.borussiadroeschede.de

ZUMBA® für Anfänger

Hanna 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.**

Hagener Straße 35, 58642 Iserlohn

Telefon: 02374/168124, Fax: 02334/8088640

Email: geschaeftsstelle@letmathertv.de

Internet: www.letmathertv.de

SPORTANGEBOTE

ZUMBA® für Fortgeschrittene Hanna 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.

Hagener Straße 35, 58642 Iserlohn
Telefon: 02374/168124, Fax: 02334/8088640
Email: geschaeftsstelle@letmathertv.de
Internet: www.letmathertv.de

ZUMBA® Fitness Nicole Trenkel

Zumba Fitness® ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zumba folgt dem Fluss der Musik. Viele Lieder aus sehr unterschiedlichen Musikstilen reihen sich aneinander und verbreiten einfach nur gute Laune. Spaß und kreative Bewegungen sind der wichtigste Inhalt dieser Stunde, jeder Teilnehmer folgt vornehmlich seinem inneren rhythmischen Empfinden und passt sich im Laufe des Liedes immer mehr der vorgegebenen Choreografie an. So entsteht ein äußerst effektives Ganzkörpertraining, das Sport und Spaß miteinander verbindet.

🌀 TuS 06 Dröschede e. V.

Im Hütten 3, 58644 Iserlohn
Telefon: 02374/506245, Fax: 02374/506481
Email: tus06droeschede@t-online.de
Internet: www.tus-droeschede.de

ZUMBAGOLD® Nicole Trenkel & Tanja Hackbarth

Neben der grundlegenden Zumba Variante gibt es auch das spezialisierte Zumba Gold® Programm. Zumba Gold® stellt die Bewegungen auf die Bedürfnisse der „erfahrenen Erwachsenen“ ab, die ggf. eingeschränkter bewegungsfähig sind und trotzdem großen Spaß am Tanzen erleben möchten.

🌀 Letmather Turnverein e.V.

Hagener Straße 35, 58642 Iserlohn
Telefon: 02374/168124, Fax: 02334/8088640
Email: geschaeftsstelle@letmathertv.de
Internet: www.letmathertv.de

🌀 TuS 06 Dröschede e. V.

Im Hütten 3, 58644 Iserlohn

1. WOCHE

UHRZEIT	MONTAG 10.07.	DIENSTAG 11.07.	MITTWOCH 12.07.	DONNERSTAG 13.07.	FREITAG 14.07.
09:00 - 10:00	Pilates ¹			Pilates ¹	
10:00 - 11:00	Yoga ¹			Yoga ¹	
17:00 - 18:00		Fußballtennis		Walking Football (bis 18.30 Uhr)	
17:45 - 18:00		offizielle Eröffnung			
18:00 - 19:00		Fußballtennis	Fitnessboxen	Disc Golf	
19:00 - 20:00		AROHA	Fitnessboxen	Disc Golf	

¹ Matte oder Decke, ² Theraband

2. WOCHE

UHRZEIT	MONTAG 17.07.	DIENSTAG 18.07.	MITTWOCH 19.07.	DONNERSTAG 20.07.	FREITAG 21.07.
09:00 - 10:00	Pilates ¹			Pilates ¹	
10:00 - 11:00	Yoga ¹			Yoga ¹	
17:00 - 18:00		Fußballtennis		Walking Football (bis 18.30 Uhr)	
18:00 - 19:00	Selbstverteidigung für Frauen	Fußballtennis	Fitnessboxen	Disc Golf	Selbstverteidigung für Frauen
19:00 - 20:00		AROHA	Fitnessboxen	Disc Golf	

¹ Matte oder Decke, ² Theraband



3. WOCH

UHRZEIT	MONTAG 24.07.	DIENSTAG 25.07.	MITTWOCH 26.07.	DONNERSTAG 27.07.	FREITAG 28.07.
15:00 - 16:00			Jolinchen		Jolinchen
16:00 - 17:00			Jolinchen		Jolinchen
17:00 - 18:00		Fußballtennis		Walking Football (bis 18.30 Uhr)	
18:00 - 19:00	Selbstverteidigung für Frauen	Fußballtennis	Fitnessboxen	Disc Golf	Selbstverteidigung für Frauen
19:00 - 20:00		AROHA	Fitnessboxen	Disc Golf	

¹ Matte oder Decke, ² Theraband

4. WOCH

UHRZEIT	MONTAG 31.07.	DIENSTAG 01.08.	MITTWOCH 02.08.	DONNERSTAG 03.08.	FREITAG 04.08.
17:00 - 18:00		Fußballtennis		Walking Football (bis 18.30 Uhr)	
18:00 - 19:00	Selbstverteidigung für Frauen	Fußballtennis	Zumba Gold®	Disc Golf	Selbstverteidigung für Frauen
				Zumba® für Anfänger	
19:00 - 20:00	Zumba® für Fortgeschrittene	AROHA	Zumba Fitness®	Disc Golf	
				Zumba® für Fortgeschrittene	

¹ Matte oder Decke, ² Theraband



5. WOCHE

UHRZEIT	MONTAG 07.08.	DIENSTAG 08.08.	MITTWOCH 09.08.	DONNERSTAG 10.08.	FREITAG 11.08.
17:00 - 18:00		THERA Fit ^{1&2}			THERA Fit ^{1&2}
18:00 - 19:00	Zumba® für Anfänger	Intervall CC	Zumba Gold®	Zumba® für Anfänger	Intervall CC
19:00 - 20:00	Zumba® für Fortgeschrittene	AROHA	Zumba Fitness®	Zumba® für Fortgeschrittene	

¹ Matte oder Decke, ² Theraband

6. WOCHE

UHRZEIT	MONTAG 14.08.	DIENSTAG 15.08.	MITTWOCH 16.08.	DONNERSTAG 17.08.	FREITAG 18.08.
17:00 - 18:00	THERA Fit ^{1&2}	THERA Fit ^{1&2}			
18:00 - 19:00	Intervall CC	Intervall CC	Zumba Gold [®]		
19:00 - 20:00		AROHA	Zumba Fitness [®]		

¹ Matte oder Decke, ² Theraband





www.iserlohn.de/sport



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



[Stadt Iserlohn](https://www.facebook.com/StadtIserlohn)

Herausgeber & Veranstalter

Stadt Iserlohn
Sportbüro, Rathaus II
Werner-Jacobi-Platz 12, 58636 Iserlohn
Tel. 02371 - 217 2250

ISERLOHN.
wald | stad | heimat



In Kooperation mit:



STADTMARKETING
Iserlohn



Sport im Park ist ein Förderprojekt des Landessportbunds NRW, das die Stadt Iserlohn in Kooperation mit dem Kreissportbund MK vor Ort initiiert.

Mit freundlicher Unterstützung

**Stadtwerke
Iserlohn**

