



Sport im Park Lengerich bewegt sich

12. Juli - 04. August 2023



GEFÖRDERT DURCH

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



AOK 
Die Gesundheitskasse.

12.07.2023 - 14.07.2023

Mittwoch, 12.07.2023

17:30-18:30 Yogawalk (TV Hohne)
Treffpunkt: Wanderparkplatz LWL

Donnerstag, 13.07.2023

09:00-10:00 Fitness-Mix (TV Hohne)
Generationenpark

09:00-10:00 Nordic Walking (Stöcke werden gestellt) (TV Lengerich)
Wagener-Parkplatz unterhalb des Sport- und Gesundheitszentrums

10:30-11:30 Aktiv in den Tag (TV Lengerich)
Generationenpark

15:00-16:30 Spielplatzaktion: Alte Spiele neu entdeckt (TV Hohne)
Elefantenspielplatz, Schrägweg 19

Freitag, 14.07.2023

09:00-10:00 Pilates (TV Hohne)
Generationenpark

16:00-17:00 Pampersflitzer (TV Lengerich)
Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6

17:15-18:00 Core Training (TV Lengerich)
Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6

Samstag, 15.07.2023

10:00-11:00 LTC Schnuppertraining für 5-8 jährige (Lengericher TC)
Tennisplatz, Am Kleeberg 3

11:00-12:00 LTC Schnuppertraining für 9-12 jährige (Lengericher TC)
Tennisplatz, Am Kleeberg 3

17.07.2023 - 21.07.2023

Montag, 17.07.2023

09:30-10:30 Fitness-Mix (TV Hohne)
Grüner Raum, Am Kleeberg 1

18:45-19:45 Fit in den Abend (TV Lengerich)
Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6

20:00-21:00 Bodyweight (TV Lengerich)
Grüner Raum, Am Kleeberg 1

Dienstag, 18.07.2023

09:30-10:30 Power Pilates (TV Hohne)
Grüner Raum, Am Kleeberg 1

15:00-16:30 Spielplatzaktion: Manege frei für Zirkusspiele (TV Hohne)
Spielplatz, Schuhmannstraße 17A

19:00-20:00 Stepaerobic (TV Lengerich)
Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6

Mittwoch, 19.07.2023

17:30-19:00 AfterWorkWaldbad mit QiGong und Yoga im Stand (TV Hohne)
Treffpunkt: Wanderparkplatz LWL

Donnerstag, 20.07.2023

09:00-10:00 Nordic Walking (Stöcke werden gestellt) (TV Lengerich)
Wagener-Parkplatz unterhalb des Sport- und Gesundheitszentrums
15:00-16:30 Spielplatzaktion: Ballspiele für Kinder (TV Hohne)
Spielplatz am Generationenpark

Freitag, 21.07.2023

09:30-10:30 Musik und Bewegung für Erwachsene (TV Hohne)
Grüner Raum, Am Kleeberg 1
16:00-17:00 Pampersflitzer (TV Lengerich)
Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6
17:00-18:00 Powerwalk am See (TV Hohne)
Niedermarker See
17:15-18:00 Core Training (TV Lengerich)
Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6
17:15-18:15 Cross Active (HIT) (TV Lengerich)
Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6

24.07.2023 - 28.07.2023

Montag, 24.07.2023

16:00-17:30 Spielplatzaktion: Fitness-Mix mit Schatzsuche für Kids 4 -8 J. (TV Hohne)
Spielplatz, Potjörns Garten (an der LWL-Klinik)
18:45-19:45 Fit in den Abend (TV Lengerich)
Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6
20:00-21:00 Bodyweight (TV Lengerich)
Grüner Raum, Am Kleeberg 1

Dienstag, 25.07.2023

09:00-10:00 Fitness-Mix (TV Hohne)
Generationenpark
19:00-20:00 Stepaerobic (TV Lengerich)
Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6

Mittwoch, 26.07.2023

16:00-17:30 Spielplatzaktion: Piratenspiele, Wasserspiele (TV Hohne)
Spielplatz an der Grundschule Hohne
16:00-18:00 LTC Schnuppertraining für Erwachsene (Lengericher TC)
Tennisplatz, Am Kleeberg 3

Donnerstag, 27.07.2023

09:00-10:00 Power Pilates (TV Hohne)
Generationenpark
09:00-10:00 Nordic Walking (Stöcke werden gestellt) (TV Lengerich)
Wagener-Parkplatz unterhalb des Sport- und Gesundheitszentrums

- 15:00-16:30 Spielplatzaktion: Fitnessführerschein für Kids 4 - 8J. (TV Hohne)
[Elefantenspielfeld, Schrägweg 19](#)
- 17:30-19:00 AfterWorkWaldbad mit QiGong und Yoga im Stand (TV Hohne)
[Treffpunkt: Wanderparkplatz Bergstraße](#)

Freitag, 28.07.2023

- 09:00-10:00 Fitness-Mix (TV Hohne)
[Generationenpark](#)
- 16:00-17:00 Pampersflitzer (TV Lengerich)
[Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6](#)
- 17:15-18:00 Core Training (TV Lengerich)
[Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6](#)

31.07.2023 - 04.08.2023

Montag, 31.07.2023

- 18:45-19:45 Fit in den Abend (TV Lengerich)
[Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6](#)
- 20:00-21:00 Bodyweight (TV Lengerich)
[Grüner Raum, Am Kleeberg 1](#)

Dienstag, 01.08.2023

- 15:30-17:00 Spielplatzaktion: Alte Spiele neu entdeckt (TV Hohne)
[Spielplatz Schuhmannstraße 17A](#)

Mittwoch, 02.08.2023

- 17:00-18:00 Powerwalk am See (TV Hohne)
[Niedermarker See](#)
- 19:00-20:00 Stepaerobic (TV Lengerich)
[Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6](#)

Donnerstag, 03.08.2023

- 10:00-18:00 Yogawalk (TV Hohne)
[Treffpunkt: Wanderparkplatz Bergstraße](#)
- 09:00-10:00 Nordic Walking (Stöcke werden gestellt) (TV Lengerich)
[Wagener-Parkplatz unterhalb des Sport- und Gesundheitszentrums](#)

Freitag, 04.08.2023

- 16:00-17:00 Pampersflitzer (TV Lengerich)
[Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6](#)
- 17:15-18:00 Core Training (TV Lengerich)
[Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6](#)
- 17:15-18:15 Cross Active (HIT) (TV Lengerich)
[Am Sport- und Gesundheitszentrum, Hollenbergs Weg 6](#)



Ansprechpartnerin für Fragen:

Kreissportbund Steinfurt, Inken Namockel (Breitensportreferentin)

namockel@ksb-steinfurt.de / 02551 833634