

Datum	Zeit	Wochentag	Angebot	Verein	Beschreibung
13.07.2019	11-15	Samstag	Eröffnung		
16.07.2019	10-11	Dienstag	Sport mit Kinderwagen	Milsper TV	Ein Angebot für Mütter, Väter, Omas oder auch Opas mit Kinderwagen (den wir als Trainingsgerät nutzen werden) im Park gemeinsam mit dem Kind Sport zu treiben. Wir werden durch Walking oder Jogging und Stretching den Körper
16.07.2019	14-15.30	Dienstag	Parkour	Milsper TV	Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Der Parkourläufer bestimmt seinen eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum – auf eine andere Weise als von Architektur und Kultur vorgegeben. Es wird versucht, sich in den Weg stellende Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden. Bewegungsfluss und -kontrolle stehen dabei im Vordergrund. Parkour wird deshalb auch als „Kunst der effizienten Fortbewegung“ bezeichnet.
16.07.2019	18-19	Dienstag	Nordic Walking	TV Altenuoerde	Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Es kann als Variante des Breitensports Walking angesehen werden. Wer hat, kann gerne seine Walking-Stöcke mitbringen.
16.07.2019	17-18	Dienstag	Taek-Bo	To-San	Taek-Bo - Auspowern mit Tritten und Schlägen Einfache aber wirkungsvolle Tritt- und Schlagtechniken auf Polster. Das Training eignet sich für jedes Fitnessniveau, da der Teilnehmer/die Teilnehmerin die Intensität des Trainings selbst steuern kann. Es ist keine Kampfsporterfahrung notwendig. Durch die Tritt- und Schlagbewegungen trainiert dieses Training sowohl Muskeln als auch Kondition.

19.07.2019	15-15.30	Freitag	Sound-Karate	Torakai	Bei Soundkarate handelt es sich um ein sportliches Konzept, welches Bewegungselemente aus dem Karate mit akustischen Impulsen kombiniert. Mit akustischen Impulsen können sowohl musikalische Stücke, aber auch ein Metronom Takt gemeint sein. Die SportlerInnen können mit Hilfe des Soundkarate spielerisch ihr Rhythmusgefühl und ihre motorischen Fähigkeiten schulen und dazu parallel grundlegende Techniken des Karate erlernen. Für Kinder entwickelt ist es mittlerweile im Schulsport zugelassen, erfreut sich aber auch bei Eltern und Großeltern großer Beliebtheit und kann mit allen gemeinsam trainiert werden.
19.07.2019	16-17	Freitag	Tai Chi	Torakai	Tai Chi, langsame, ruhige Bewegungen nach festgelegten Schemata, geeignet für jedes Alter.
20.07.2019	14-15	Samstag	Neurobic	To-San	Neurobic - Fitness für Kopf und Körper Niederschwelliges körperliches Training, das sowohl für junge als auch alte Leute geeignet ist. Durch Übungen mit Stöcken, die sowohl mit rechts als auch links ausgeführt werden, trainiert dies nicht nur die körperliche Fitness sondern schult auch die rechte und linke Gehirnhälfte und trainiert damit die kognitiven Fähigkeiten.
20.07.2019	15-16	Samstag	Faustball	TV Altenuoerde	Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem sich zwei Mannschaften auf zwei Halbfeldern gegenüberstehen, ähnlich wie beim Volleyball. Sie sind durch eine Mittellinie und ein netzartiges Band getrennt, das zwischen zwei Pfosten in – je nach Altersklasse – bis zu zwei Metern Höhe gespannt ist. Band und Pfosten dürfen weder von einem Spieler noch vom Ball berührt werden. Jede Mannschaft besteht aus fünf Spielern, die versuchen, einen Ball mit dem Arm oder mit der Faust für den Gegner unerreichbar in das andere Halbfeld zu spielen.
20.07.2019	15-16	Samstag	Boule	TV Altenuoerde	Es wird mit gekennzeichneten Stahlkugeln mit einem Gewicht von ca. 700 Gramm gespielt. Ziel des Spiels ist es, die Kugeln der eigenen Mannschaft von einem Wurfkreis aus möglichst nah an die hölzerne Zielkugel (das „Schweinchen“) zu „legen“ oder aber die beste gegnerische Kugel von dort wegzuschießen.

23.07.2019	10-11	Dienstag	Sport mit Kinderwagen	Milsper TV	Ein Angebot für Mütter, Väter, Omas oder auch Opas mit Kinderwagen (den wir als Trainingsgerät nutzen werden) im Park gemeinsam mit dem Kind Sport zu treiben. Wir werden durch Walking oder Jogging und Stretching den Körper
23.07.2019	17-18	Dienstag	Taek-Bo	To-San	Taek-Bo - Auspowern mit Tritten und Schlägen Einfache aber wirkungsvolle Tritt- und Schlagtechniken auf Polster. Das Training eignet sich für jedes Fitnessniveau, da der Teilnehmer/die Teilnehmerin die Intensität des Trainings selbst steuern kann. Es ist keine Kampfsporterfahrung notwendig. Durch die Tritt- und Schlagbewegungen trainiert dieses Training sowohl Muskeln als auch Kondition.
23.07.2019	18-19	Dienstag	Nordic Walking	TV Altenvoerde	Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Es kann als Variante des Breitensports Walking angesehen werden. Wer hat, kann gerne seine Walking-Stöcke mitbringen.
26.07.2019	15-15.30	Freitag	Sound-Karate	Torakai	Bei Soundkarate handelt es sich um ein sportliches Konzept, welches Bewegungselemente aus dem Karate mit akustischen Impulsen kombiniert. Mit akustischen Impulsen können sowohl musikalische Stücke, aber auch ein Metronom Takt gemeint sein. Die SportlerInnen können mit Hilfe des Soundkarate spielerisch ihr Rhythmusgefühl und ihre motorischen Fähigkeiten schulen und dazu parallel grundlegende Techniken des Karate erlernen. Für Kinder entwickelt ist es mittlerweile im Schulsport zugelassen, erfreut sich aber auch bei Eltern und Großeltern großer Beliebtheit und kann mit allen gemeinsam trainiert werden.
26.07.2019	16-17	Freitag	Tai Chi	Torakai	Tai Chi, langsame, ruhige Bewegungen nach festgelegten Schemata, geeignet für jedes Alter.
27.07.2019	14-15	Samstag	Neurobic	To-San	Neurobic - Fitness für Kopf und Körper Niederschwelliges körperliches Training, das sowohl für junge als auch alte Leute geeignet ist. Durch Übungen mit Stöcken, die sowohl mit rechts als auch links ausgeführt werden, trainiert dies nicht nur die körperliche Fitness sondern schult auch die rechte und linke Gehirnhälfte und trainiert damit die kognitiven Fähigkeiten.

02.08.2019	15-15.30	Freitag	Sound-Karate	Torakai	Bei Soundkarate handelt es sich um ein sportliches Konzept, welches Bewegungselemente aus dem Karate mit akustischen Impulsen kombiniert. Mit akustischen Impulsen können sowohl musikalische Stücke, aber auch ein Metronom Takt gemeint sein. Die SportlerInnen können mit Hilfe des Soundkarate spielerisch ihr Rhythmusgefühl und ihre motorischen Fähigkeiten schulen und dazu parallel grundlegende Techniken des Karate erlernen. Für Kinder entwickelt ist es mittlerweile im Schulsport zugelassen, erfreut sich aber auch bei Eltern und Großeltern großer Beliebtheit und kann mit allen gemeinsam trainiert werden.
02.08.2019	16-17	Freitag	Tai Chi	Torakai	Tai Chi, langsame, ruhige Bewegungen nach festgelegten Schemata, geeignet für jedes Alter.
03.08.2019	14-15	Samstag	Taek-Bo	To-San	Taek-Bo - Auspowern mit Tritten und Schlägen Einfache aber wirkungsvolle Tritt- und Schlagtechniken auf Polster. Das Training eignet sich für jedes Fitnessniveau, da der Teilnehmer/die Teilnehmerin die Intensität des Trainings selbst steuern kann. Es ist keine Kampfsportenerfahrung notwendig. Durch die Tritt- und Schlagbewegungen trainiert dieses Training sowohl Muskeln als auch Kondition.
03.08.2019	15-16	Samstag	Faustball	TV Altenuoerde	Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem sich zwei Mannschaften auf zwei Halbfeldern gegenüberstehen, ähnlich wie beim Volleyball. Sie sind durch eine Mittellinie und ein netzartiges Band getrennt, das zwischen zwei Pfosten in – je nach Altersklasse – bis zu zwei Metern Höhe gespannt ist. Band und Pfosten dürfen weder von einem Spieler noch vom Ball berührt werden. Jede Mannschaft besteht aus fünf Spielern, die versuchen, einen Ball mit dem Arm oder mit der Faust für den Gegner unerreichbar in das andere Halbfeld zu spielen.
03.08.2019	15-16	Samstag	Boule	TV Altenuoerde	Es wird mit gekennzeichneten Stahlkugeln mit einem Gewicht von ca. 700 Gramm gespielt. Ziel des Spiels ist es, die Kugeln der eigenen Mannschaft von einem Wurfkreis aus möglichst nah an die hölzerne Zielkugel (das „Schweinchen“) zu „legen“ oder aber die beste gegnerische Kugel von dort wegzuschießen.

09.08.2019	15-15.30	Freitag	Sound-Karate	Torakai	Bei Soundkarate handelt es sich um ein sportliches Konzept, welches Bewegungselemente aus dem Karate mit akustischen Impulsen kombiniert. Mit akustischen Impulsen können sowohl musikalische Stücke, aber auch ein Metronom Takt gemeint sein. Die SportlerInnen können mit Hilfe des Soundkarate spielerisch ihr Rhythmusgefühl und ihre motorischen Fähigkeiten schulen und dazu parallel grundlegende Techniken des Karate erlernen. Für Kinder entwickelt ist es mittlerweile im Schulsport zugelassen, erfreut sich aber auch bei Eltern und Großeltern großer Beliebtheit und kann mit allen gemeinsam trainiert werden.
09.08.2019	16-17	Freitag	Tai Chi	Torakai	Tai Chi, langsame, ruhige Bewegungen nach festgelegten Schemata, geeignet für jedes Alter.
13.08.2019	11-12	Dienstag	Drums Alive	TV Altenuoerde	Drums Alive ist ein völlig neuer Trend in der Gruppenfitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Bei den Teilnehmenden löst die ungewöhnliche Kombination große Begeisterung aus. Drums Alive macht nicht nur einfach Spaß, sondern hat auch eine Vielzahl von physiologischen und psychologischen Auswirkungen. Es steigert die Herzfrequenz und die Durchblutung wie ein „klassisches Training“. Nachhaltig werden Konzentrationsfähigkeit und die sensomotorischen Fähigkeiten gesteigert. Menschen, die mit Trommeln arbeiten, werden merklich ruhiger und ausgeglichener. Stress wird abgebaut, die Ausschüttung von Glückshormonen wird angeregt. Drums Alive verbindet Körper und Geist und bringt sie in Einklang.
16.08.2019	15-15.30	Freitag	Sound-Karate	Torakai	Bei Soundkarate handelt es sich um ein sportliches Konzept, welches Bewegungselemente aus dem Karate mit akustischen Impulsen kombiniert. Mit akustischen Impulsen können sowohl musikalische Stücke, aber auch ein Metronom Takt gemeint sein. Die SportlerInnen können mit Hilfe des Soundkarate spielerisch ihr Rhythmusgefühl und ihre motorischen Fähigkeiten schulen und dazu parallel grundlegende Techniken des Karate erlernen. Für Kinder entwickelt ist es mittlerweile im Schulsport zugelassen, erfreut sich aber auch bei Eltern und Großeltern großer Beliebtheit und kann mit allen gemeinsam trainiert werden.

16.08.2019	16-17	Freitag	Tai Chi	Torakai	Tai Chi, langsame, ruhige Bewegungen nach festgelegten Schemata, geeignet für jedes Alter.
17.08.2019	14-15	Samstag	Taek-Bo	To-San	Taek-Bo - Auspowern mit Tritten und Schlägen Einfache aber wirkungsvolle Tritt- und Schlagtechniken auf Polster. Das Training eignet sich für jedes Fitnessniveau, da der Teilnehmer/die Teilnehmerin die Intensität des Trainings selbst steuern kann. Es ist keine Kampfsporterfahrung notwendig. Durch die Tritt- und Schlagbewegungen trainiert dieses Training sowohl Muskeln als auch Kondition.
17.08.2019	15-16	Samstag	Faustball	TV Altenuverde	Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem sich zwei Mannschaften auf zwei Halbfeldern gegenüberstehen, ähnlich wie beim Volleyball. Sie sind durch eine Mittellinie und ein netzartiges Band getrennt, das zwischen zwei Pfosten in – je nach Altersklasse – bis zu zwei Metern Höhe gespannt ist. Band und Pfosten dürfen weder von einem Spieler noch vom Ball berührt werden. Jede Mannschaft besteht aus fünf Spielern, die versuchen, einen Ball mit dem Arm oder mit der Faust für den Gegner unerreichbar in das andere Halbfeld zu spielen.
17.08.2019	15-16	Samstag	Boule	TV Altenuverde	Es wird mit gekennzeichneten Stahlkugeln mit einem Gewicht von ca. 700 Gramm gespielt. Ziel des Spiels ist es, die Kugeln der eigenen Mannschaft von einem Wurfkreis aus möglichst nah an die hölzerne Zielkugel (das „Schweinchen“) zu „legen“ oder aber die beste gegnerische Kugel von dort wegzuschießen.

20.08.2019	11-12	Dienstag	Drums Alive	TV Altenvoerde	Drums Alive ist ein völlig neuer Trend in der Gruppenfitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Bei den Teilnehmenden löst die ungewöhnliche Kombination große Begeisterung aus. Drums Alive macht nicht nur einfach Spaß, sondern hat auch eine Vielzahl von physiologischen und psychologischen Auswirkungen. Es steigert die Herzfrequenz und die Durchblutung wie ein „klassisches Training“. Nachhaltig werden Konzentrationsfähigkeit und die sensomotorischen Fähigkeiten gesteigert. Menschen, die mit Trommeln arbeiten, werden merklich ruhiger und ausgeglichener. Stress wird abgebaut, die Ausschüttung von Glückshormonen wird angeregt. Drums Alive verbindet Körper und Geist und bringt sie in Einklang.
23.08.2019	15-15.30	Freitag	Sound-Karate	Torakai	Bei Soundkarate handelt es sich um ein sportliches Konzept, welches Bewegungselemente aus dem Karate mit akustischen Impulsen kombiniert. Mit akustischen Impulsen können sowohl musikalische Stücke, aber auch ein Metronom Takt gemeint sein. Die SportlerInnen können mit Hilfe des Soundkarate spielerisch ihr Rhythmusgefühl und ihre motorischen Fähigkeiten schulen und dazu parallel grundlegende Techniken des Karate erlernen. Für Kinder entwickelt ist es mittlerweile im Schulsport zugelassen, erfreut sich aber auch bei Eltern und Großeltern großer Beliebtheit und kann mit allen gemeinsam trainiert werden.
23.08.2019	16-17	Freitag	Tai Chi	Torakai	Tai Chi, langsame, ruhige Bewegungen nach festgelegten Schemata, geeignet für jedes Alter.