



Stadtssv Ennepetal e.V.

Dirk Baunscheidt
1. Vorsitzender
Breckerfelder Str. 137a
58256 Ennepetal
Tel: 02333 974775
Fax: 02333 974776
www.ssv-ennepetal.de

UNSERE PARTNER



SPORT IM PARK

ENNEPETAL
16.07.19 - 23.08.19

OFFEN FÜR ALLE!
KOMM MACH MIT!

KOSTENLOS & OHNE ANMELDUNG

TREFFPUNKT-MUSIKMUSCHEL-HÜLSENBECKER TAL

P R O G R A M M

13.07.19 | SAMSTAG

11:00 - 15:00 Eröffnung

16.07.19 | DIENSTAG

10:00 - 11:00	Milsper TV	Birgit Beer-Gärtner	Sport mit Kinderwagen
14:00 - 15:30	Milsper TV	Moritz Haas & Markus Soter	Parkour
17:00 - 18:00	To-San	Janine Schulze	Taek-Bo
18:00 - 19:00	TV Altenuoerde	Claudia Kappe	Nordic Walking

19.07.19 | FREITAG

15:00 - 15:30	Torakai	Birte Porsch	Sound-Karate
16:00 - 17:00	Torakai	Jürgen Porsch	Tai-Chi

20.07.19 | SAMSTAG

14:00 - 15:00	To-San	Frank Hoffmann & Darleen Manz	Neurobic
15:00 - 16:00	TV Altenuoerde	Rainer Machelett	Faustball
15:00 - 16:00	TV Altenuoerde	Rainer Machelett	Boule

23.07.19 | DIENSTAG

10:00 - 11:00	Milsper TV	Birgit Beer-Gärtner	Sport mit Kinderwagen
17:00 - 18:00	To-San	Janine Schulze	Taek-Bo
18:00 - 19:00	TV Altenuoerde	Claudia Kappe	Nordic Walking

26.07.19 | FREITAG

15:00 - 15:30	Torakai	Birte Porsch	Sound-Karate
16:00 - 17:00	Torakai	Jürgen Porsch	Tai-Chi

27.07.19 | SAMSTAG

14:00 - 15:00	To-San	Frank Hoffmann & Darleen Manz	Neurobic
---------------	--------	-------------------------------	----------

Sport mit Kinderwagen

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.

Parkour

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. Bewegungsfluss und -kontrolle stehen dabei im Vordergrund.

Nordic Walking

„Wer hat, kann gerne seine Walking-Stöcke mitbringen.“

Taek-Bo

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.

Sound-Karate

„Sound-Karate“, karate-ähnliche Bewegungen im Rhythmus zur Musik, ähnlich wie Tae-Bo oder andere Fitnessangebote.

02.08.19 | FREITAG

15:00 - 15:30	Torakai	Birte Porsch	Sound-Karate
16:00 - 17:00	Torakai	Jürgen Porsch	Tai-Chi

03.08.19 | SAMSTAG

14:00 - 15:00	To-San	Marcus Wacker	Taek-Bo
15:00 - 16:00	TV Altenuoerde	Rainer Machelett	Faustball
15:00 - 16:00	TV Altenuoerde	Rainer Machelett	Boule

09.08.19 | FREITAG

15:00 - 15:30	Torakai	Birte Porsch	Sound-Karate
16:00 - 17:00	Torakai	Jürgen Porsch	Tai-Chi

13.08.19 | DIENSTAG

11:00 - 12:00	TV Altenuoerde	Ulla Grothe	Drums Alive
---------------	----------------	-------------	-------------

16.08.19 | FREITAG

15:00 - 15:30	Torakai	Birte Porsch	Sound-Karate
16:00 - 17:00	Torakai	Jürgen Porsch	Tai-Chi

17.08.19 | SAMSTAG

14:00 - 15:00	To-San	Marcus Wacker	Taek-Bo
15:00 - 16:00	TV Altenuoerde	Rainer Machelett	Faustball
15:00 - 16:00	TV Altenuoerde	Rainer Machelett	Boule

20.08.19 | DIENSTAG

11:00 - 12:00	TV Altenuoerde	Ulla Grothe	Drums Alive
---------------	----------------	-------------	-------------

23.08.19 | FREITAG

15:00 - 15:30	Torakai	Birte Porsch	Sound-Karate
16:00 - 17:00	Torakai	Jürgen Porsch	Tai-Chi

Tai Chi

Tai Chi, langsame, ruhige Bewegungen nach festgelegten Schemata, geeignet für jedes Alter.

Neurobic

Niederschwelliges körperliches Training, das sowohl für junge als auch alte Leute geeignet ist. Durch Übungen mit Stöcken, trainiert dies nicht nur die körperliche Fitness sondern trainiert auch die kognitiven Fähigkeiten.

Drums Alive

Das ganzheitliche Workout verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Menschen, die mit Trommeln arbeiten, werden merklich ruhiger und ausgeglichener.

Faustball

Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem sich zwei Mannschaften auf zwei Halbfeldern gegenüberstehen, ähnlich wie beim Volleyball. 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.

Boule

Es wird mit gekennzeichneten Stahlkugeln gespielt. Ziel des Spiels ist es, die Kugeln der eigenen Mannschaft von einem Wurfkreis aus möglichst nah an die hölzerne Zielkugel zu „legen“ oder aber die beste gegnerische Kugel von dort wegzuschießen.