

Infos zu Sport im Park 2021

Sport im Park ist ein offenes Bewegungsangebot für alle Ennepetaler/-innen. Gemeinsam mit Ennepetaler Sportvereinen werden vom Stadtsportverband Ennepetal e.V. vielseitige Bewegungsangebote organisiert, die in den Sommerferien 2021 regelmäßig in Ennepetal stattfinden.

Grundidee von „Sport im Park“ ist es, Sport und Bewegungsangebote im öffentlichen Raum anzubieten, die von allen kostenlos und ohne Voranmeldung ausprobiert werden können.

Wenn Sie Interesse haben, schauen Sie vorbei und lernen Sie verschiedene Bewegungsangebote kennen.

Sport im Park 2021

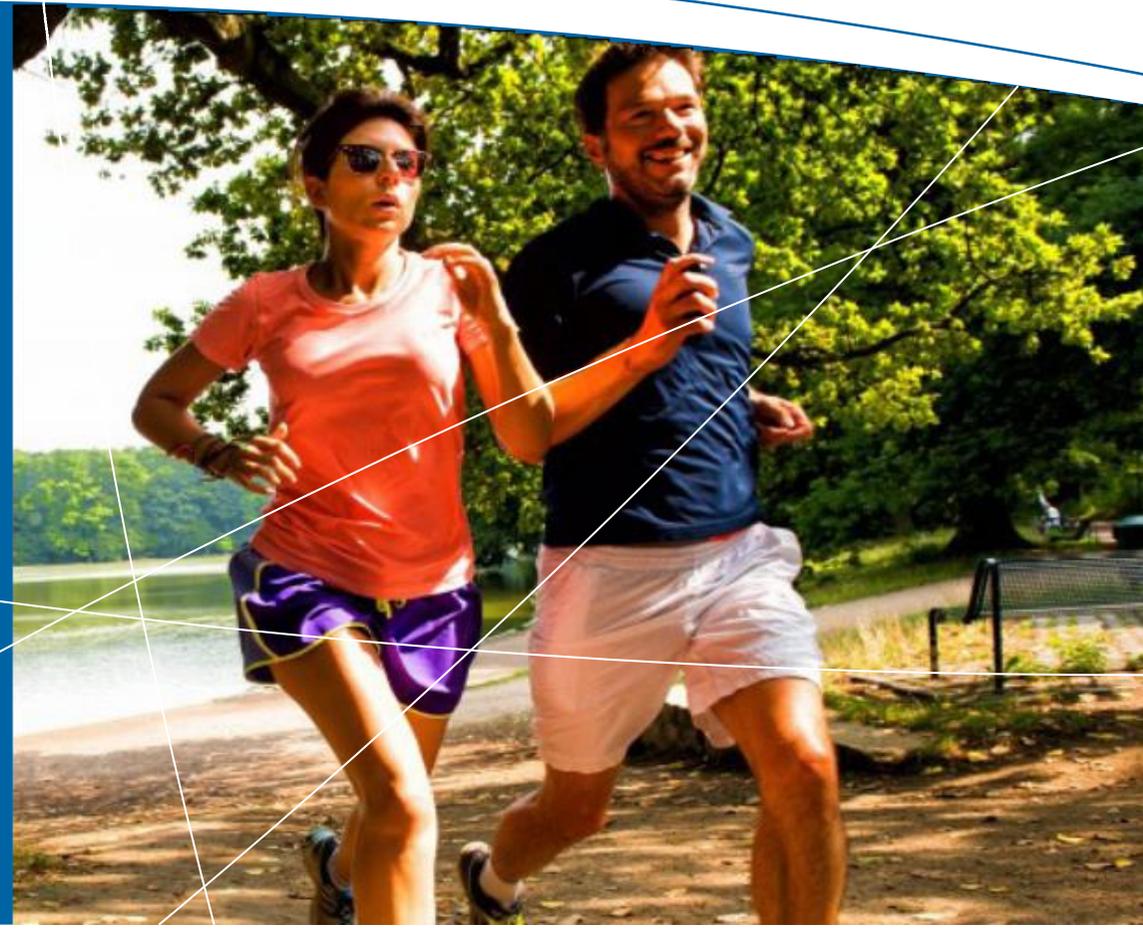
Ein kostenloses und offenes Bewegungsangebot für alle Ennepetaler/-innen.

Stadtsportverband Ennepetal e.V.
Breckerfelder Straße 137a
58256 Ennepetal

Ansprechpartnerin:

Darleen Manz

Darleen.manz@ssv-ennepetal.de



To-San Ennepetal e.V.



Fit & Gesund mit Kampfsport

Die meisten Menschen haben es bereits erkannt: Wer in Bewegung bleibt, bleibt gesund. Doch dafür jeden Tag durch Joggingrunde und Sit-Ups quälen? Nicht nötig. Mit diesem Training wird Sport zur Spaßveranstaltung, die Körper und Geist auf Trapp hält. Das Training ist an die traditionelle gesundheitsorientierte Kampfsportart Taekwondo angelehnt. Damit ist für das Training keine Vorerfahrung in Bezug auf Kampfsport oder ein gewisses Trainingslevel nötig.

Termin 05.07 | 12.07 | 19.07

Ort Dorma Sportpark Ennepetal

Uhrzeit 17:30-18:30 Uhr

Teilnahme Jedes Alter

Bewegt älter werden mit Kampfsport

Fit bleiben bis ins hohe Alter - das wollen die meisten. Doch wie? Zum Beispiel mit einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm das an die traditionelle Kampfsportart Taekwondo angelehnt ist. Kampfsporterfahrung ist dafür nicht nötig. Dieses Training bietet eine spannende Art und Weise bewegt älter zu werden und so Körper und Geist fit und gesund zu halten

Termin 26.07 | 02.08 | 09.08

Ort Dorma Sportpark Ennepetal

Uhrzeit 17:30-18:30 Uhr

Teilnahme Jedes Alter

Gewaltprävention

Eskaliert eine Situation und die Prügelei ist bereits abzusehen? Wäre doch schön, wenn es gar nicht so weit kommt. Die Konfrontation mit einem Angreifer in einer kritischen Situation scheint nicht mehr abwendbar? Gut wenn man weiß was man tun kann. Unser Training bietet sowohl praktische Handlungsmöglichkeiten um die Eskalation einer Situation zu verhindern sowie einer bereits eskalierten Situation richtig zu begegnen. Selbstverteidigungstechniken treffen Konflikttraining und Fitness. Das abwechslungsreiche Rundum-Paket für Fitness und Selbstverteidigung.

Termin jeden Mittwoch in den Sommerferien

Ort Dorma Sportpark Ennepetal

Uhrzeit 17:30-18:30 Uhr

Teilnahme Jedes Alter

Neurobic

Die Vernetzung von Körper und Geist sowie der linken und rechten Gehirnhälfte. All das bietet Neurobic. Das abwechslungsreiche Training ist sowohl für Teilnehmer die bisher keinen Sport getrieben haben geeignet, als auch für Sportler. Ein gesunder Geist braucht einen gesunden Körper und andersherum - dazu wurde Neurobic entwickelt.

Termin jeden Donnerstag in den Sommerferien

Ort Dorma Sportpark Ennepetal

Uhrzeit 17:00-18:00 Uhr

Teilnahme Ab 12 Jahren

Selbstbehauptung für Kita-Kinder

Die mit Spaß vermittelte Einführung in die Welt des Kampfsports schafft eine solide Grundlage für die körperliche Entwicklung, verbessert die Fitness, die Beweglichkeit und die Koordination der Kids. Zudem sammeln die Kinder Erfahrungen über das soziale Miteinander und sich selbst. Sie lernen selbstbewusst zu agieren und sich selbst zu behaupten. Zudem lernen sie Konflikte möglichst gewaltfrei zu lösen und wichtige und hilfreiche Techniken mit denen sich bereits kleine Kinder bei Übergriffen zur Wehr setzen können.

Termin jeden Donnerstag in den Sommerferien

Ort Dorma Sportpark Ennepetal

Uhrzeit 17:00-18:00 Uhr

Teilnahme 3-7 Jahren

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

Im Dunkeln alleine durch die Straßen laufen? Bei vielen Frauen verursacht dies ein mulmiges Gefühl. Dagegen wollen wir etwas tun: Mit Hilfe eines Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainings für Mädchen und Frauen. Verschiedene Verhaltensstrategien sowie hilfreiche Selbstverteidigungstechniken helfen euch dabei kritischen Situationen selbstbewusster und sicherer zu begegnen.

Termin 17.07 | 07.08

Ort Dorma Sportpark Ennepetal

Uhrzeit 11:00-13:00 Uhr

Teilnahme Jedes Alter

To-San Ennepetal e.V.



Bruchtest wie Jackie Chan

Du wolltest schon immer mal Bretter zerschlagen und zertreten wie Jackie Chan? Das ist deine Chance. Mit uns lernst du die passenden Techniken und worauf es bei einem Bruchtest wirklich ankommt. Am Ende machst du dann deinen eigenen Bruchtest wie Jackie Chan.

Termin 03.07 | 31.07

Ort Marktplatz Milspe

Uhrzeit 11:00 – 13:00 Uhr

Teilnahme Jedes Alter

Raccoons



Baseball

Baseball - das Schlagballspiel mit den Ennepetaler Waschbären. Hier lernst ihr den Umgang mit Baseball, Fanghandschuh und Baseballschläger. Ihr seid neugierig geworden auf eine Nationalsportart insbesondere süd- und mittelamerikanischer Länder? Dann macht mit, ihr benötigt keine Vorkenntnisse

Termin 08.07 | 15.07 | 22.07

Ort Sportplatz am Tanneneck

Uhrzeit 18:00-20:00 Uhr

Teilnahme Jedes Alter

Fachschaftsleitung Basketball

Basketball



Teamsport, Ballgefühl, gemeinsam Spaß, das alles bietet Basketball. Der Fachschaftsleiter Basketball ermöglicht jeden Donnerstag in den Ferien allen die Lust haben, das zu erleben. Dazu muss man kein Profi sein. Lust auf das gemeinsame Basketballspiel reicht völlig aus.

Termin jeden Donnerstag in den Sommerferien

Ort Dorma Sportpark Ennepetal

Uhrzeit 18:00 – 19:30 Uhr

Teilnahme Ab 16 Jahren

Findet nur bei trockenen Bedingungen statt, da sonst die Verletzungsgefahr zu hoch ist!

Füchschen



Kinder-Sport- & Spaßabzeichen

Das Mini-Sportabzeichen für Kinder – ihr habt Lust auf Bewegung? Lustige Stationen mit kleinen sportlichen Herausforderungen warten auf euch – diese können gemeinsam mit den Eltern gemeistert werden. Danach warten tolle Belohnungen für die sportliche Leistung auf euch!

Termin jeden Dienstag in den Sommerferien

Ort Dorma Sportpark Ennepetal

Uhrzeit 15:00 – 17:00 Uhr

Teilnahme Ab 3 Jahren

TV Rüggeberg



Beachvolleyball

Beachvolleyball - die Trendsportart für den Sommer. Gemeinsam das Beachgefühl im Sommer genießen und sich dabei sportlich betätigen, das bietet euch das Beachvolleyballtraining von Sport im Park. Dazu benötigt ihr keine Vorerfahrung. Kommt einfach vorbei und macht mit!

Termin 20.07 | 10.08 | 14.08

Ort Beachvolleyballfeld am Dorma Sportpark Ennepetal

Uhrzeit 20.07 + 10.08 ab 16:30 Uhr
14.08 ab 10:00 Uhr

Teilnahme Ab 12 Jahren

TV Rüggeberg + TV Altenvoerde



Tischtennis

Ein Ball, zwei Spieler, ein Tisch, zwei Schläger – das ist Tischtennis. Und wir wollen es mit euch spielen. Gemeinsam eine sportliche und spaßige Zeit verbringen und dabei noch ein paar Tipps fürs richtige Tischtennis bekommen? Das alles bietet unser Tischtennisangebot. Vorkenntnisse oder ein Schläger werden nicht benötigt.

Termin 15.08 | 22.08

Ort Marktplatz Milspe

Uhrzeit Ab 10:30 Uhr

Teilnahme Ab 8 Jahren

Milsper Turnverein



Yoga in der Natur

Stress nimmt zu – egal ob bei der Arbeit, privat oder coronabedingt. Jeder wird im Laufe des Tages mit verschiedenen Stressfaktoren konfrontiert. Umso wichtiger wird es in unserer schnelllebigen Welt bewusst zu entspannen. Was ist da besser als Yoga? Entspannung und Bewegung für den Körper in einem und das Ganz auch noch in der Natur. Seid dabei!

Termin jeden Freitag in den Sommerferien

Ort Dorma Sportpark Ennepetal

Uhrzeit 18:00 – 19:30 Uhr

Teilnahme: Ab 16 Jahren

Milsper Turnverein



Sport im Freien

Bewegt gesund bleiben – mit Gymnastik

Sport in der Natur für jedermann/frau – das bietet dieses Trainingsangebot. Mit einer Vielfalt von Übungen lässt dieses Training keine Langeweile aufkommen und spricht dabei jeden an – egal welches Fitnesslevel.

Termin 08.07 | 15.07 | 22.07 | 29.07 | 05.08

Ort Dorma Sportpark Ennepetal

Uhrzeit 16:00 – 17:00 Uhr

Teilnahme Ab 40 Jahren

Sportfreunde Ennepetal



Erfolgreich mit Joggen starten – Laufen und Joggen für Anfänger

Laufen kann man zu jeder Zeit an jedem Ort bei jedem Wetter! Du möchtest endlich mit dem Laufen beginnen? Dann starte mit Lauf-ABC und zahlreichen Tipps für einen erfolgreichen Start in dein Laufprogramm. Das Training ist für Jedermann geeignet.

Termin 22.07 | 29.07 | 05.08 | 12.08

Ort Dorma Sportpark Ennepetal

Uhrzeit 17:30 – 18:30 Uhr

Teilnahme: Für Jedermann

Sportabzeichen



Sportabzeichen-Training - Leichtathletik

Du möchtest Tipps und Hilfestellungen für das richtige Training bekommen, dass dich auch auf das Sportabzeichen vorbereitet? Kein Problem! Nach Absprache ist es möglich für begleitet für das Sportabzeichen zu trainieren. Und danach kanns dann direkt weiter gehen zu unserem Angebot: Sportabzeichenabnahme.

Termin Nach Absprache

Ort Dorma Sportpark Ennepetal

Kontakt Birgit-beer-Gaertner@t-online.de

Teilnahme Ab 6 Jahren

Sportabzeichen



Sportabzeichenabnahme:

Das Sportabzeichen ist die höchste sportliche Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsportes. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit & Disziplin. Du hast genau dafür trainiert? Du würdest gerne für ein Abzeichen trainieren? Oder du würdest gerne mal testen ob deine Fitness für das Sportabzeichen reicht? All das ist möglich. Jeden Dienstag und einige Sonntage stehen Sportabzeichenprüfer für dich auf dem Platz

Termin jeden Dienstag in den Sommerferien

Ort Dorma Sportpark Ennepetal

Uhrzeit 18:00 – 20:00 Uhr

Teilnehmer Jedes Alter

Termin Sonntags: 11.07. | 08.08.

Ort Dorma Sportpark Ennepetal

Uhrzeit 10:00-12:00 Uhr

Teilnahme: Jedes Alter

<u>KW 27</u>	Uhrzeit:	Angebot:	Ort:	Ansprechpartner:
Samstag: 03.07.2021	11:00 – 13:00 Uhr	Bruchtest wie Jackie Chan	Marktplatz Milspe	To-San Ennepetal
Montag: 05.07.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Bewegt gesund bleiben mit Kampfsport	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
Dienstag: 06.07.2021	15:00 - 17:00 Uhr	Füchschchen	Dorma Sport Park	
	18:00 - 20:00 Uhr	Sportabzeichen	Dorma Sport Park	
Mittwoch: 07.07.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Gewaltprävention	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
Donnerstag: 08.07.2021	16:00 - 17:00 Uhr	Sport im Freien - Bewegt gesund mit Gymnastik	Dorma Sport Park	Milsper Turnverein
	17:00 – 18:00 Uhr	Selbstbehauptung Vorschulkinder	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
	17:00 - 18:00 Uhr	Neurobic	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
	18:00 - 19:30 Uhr	Basketball	Dorma Sport Park	Fachschaftsleitung Basketball Hr. Montag
	18:00 - 20:00 Uhr	Baseball	Sportplatz am Tanneneck	Raccoons
Freitag: 09.07.2021	18:00 – 19:30 Uhr	Yoga in der Natur	Dorma Sport Park	Milsper Turnverein
Sonntag: 11.07.2021	10:00 – 12:00 Uhr	Sportabzeichen	Dorma Sport Park	

<u>KW 28</u>	Uhrzeit:	Angebot:	Ort:	Ansprechpartner:
Montag: 12.07.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Bewegt gesund bleiben mit Kampfsport	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
Dienstag: 13.07.2021	15:00 - 17:00 Uhr	Füchschen	Dorma Sport Park	
	18:00 - 20:00 Uhr	Sportabzeichen	Dorma Sport Park	
Mittwoch: 14.07.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Gewaltprävention	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
Donnerstag: 15.07.2021	16:00 - 17:00 Uhr	Sport im Freien - Bewegt gesund mit Gymnastik	Dorma Sport Park	Milsper Turnverein
	17:00 – 18:00 Uhr	Selbstbehauptung Vorschulkinder	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
	17:00 - 18:00 Uhr	Neurobic	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
	18:00 - 19:30 Uhr	Basketball	Dorma Sport Park	Fachschaftsleitung Basketball Hr. Montag
	18:00 - 20:00 Uhr	Baseball	Sportplatz am Tanneneck	Raccoons
Freitag: 16.07.2021	18:00 – 19:30 Uhr	Yoga in der Natur	Dorma Sport Park	Milsper Turnverein
Samstag: 17.07.2021	11:00 – 13:00 Uhr	Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal

<u>KW 29</u>	Uhrzeit:	Angebot:	Ort:	Ansprechpartner:
Montag: 19.07.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Bewegt gesund bleiben mit Kampfsport	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
Dienstag: 20.07.2021	15:00 - 17:00 Uhr	Füchschen	Dorma Sport Park	
	Ab 16:30 Uhr	Beachvolleyball	Beachvolleyballplatz am Dorma Sport Park	TV Rüggeberg
	18:00 - 20:00 Uhr	Sportabzeichen	Dorma Sport Park	
Mittwoch: 21.07.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Gewaltprävention	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
Donnerstag: 22.07.2021	16:00 - 17:00 Uhr	Sport im Freien - Bewegt gesund mit Gymnastik	Dorma Sport Park	Milsper Turnverein
	17:00 – 18:00 Uhr	Selbstbehauptung Vorschulkinder	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
	17:00 - 18:00 Uhr	Neurobic	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
	17:30 – 18:30 Uhr	Erfolgreich mit Laufen starten	Dorma Sport Park	Sportfreunde Ennepetal
	18:00 - 19:30 Uhr	Basketball	Dorma Sport Park	Fachschaftsleitung Basketball Hr. Montag
	18:00 - 20:00 Uhr	Baseball	Sportplatz am Tanneneck	Raccoons
Freitag: 23.07.2021	18:00 – 19:30 Uhr	Yoga in der Natur	Dorma Sport Park	Milsper Turnverein

<u>KW 30</u>	Uhrzeit:	Angebot:	Ort:	Ansprechpartner:
Montag: 26.07.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Bewegt älter werden mit Kampfsport	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
Dienstag: 27.07.2021	15:00 - 17:00 Uhr	Füchsen	Dorma Sport Park	
	18:00 - 20:00 Uhr	Sportabzeichen	Dorma Sport Park	
Mittwoch: 28.07.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Gewaltprävention	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
Donnerstag: 29.07.2021	16:00 - 17:00 Uhr	Sport im Freien - Bewegt gesund mit Gymnastik	Dorma Sport Park	Milsper Turnverein
	17:00 – 18:00 Uhr	Selbstbehauptung Vorschulkinder	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
	17:00 - 18:00 Uhr	Neurobic	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
	17:30 – 18:30 Uhr	Erfolgreich mit Laufen starten	Dorma Sport Park	Sportfreunde Ennepetal
	18:00 - 19:30 Uhr	Basketball	Dorma Sport Park	Fachschaftsleitung Basketball Hr. Montag
Freitag: 30.07.2021	18:00 – 19:30 Uhr	Yoga in der Natur	Dorma Sport Park	Milsper Turnverein
Samstag: 31.07.2021	11:00 – 13:00 Uhr	Bruchtest wie Jackie Chan	Marktplatz Milspe	To-San Ennepetal

<u>KW 31</u>	Uhrzeit:	Angebot:	Ort:	Ansprechpartner:
Montag: 02.08.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Bewegt älter werden mit Kampfsport	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
Dienstag: 03.08.2021	15:00 - 17:00 Uhr	Füchsen	Dorma Sport Park	
	18:00 - 20:00 Uhr	Sportabzeichen	Dorma Sport Park	
Mittwoch: 04.08.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Gewaltprävention	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
Donnerstag: 05.08.2021	16:00 - 17:00 Uhr	Sport im Freien - Bewegt gesund mit Gymnastik	Dorma Sport Park	Milsper Turnverein
	17:00 – 18:00 Uhr	Selbstbehauptung Vorschulkinder	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
	17:00 - 18:00 Uhr	Neurobic	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
	17:30 – 18:30 Uhr	Erfolgreich mit Laufen starten	Dorma Sport Park	Sportfreunde Ennepetal
	18:00 - 19:30 Uhr	Basketball	Dorma Sport Park	Fachschaftsleitung Basketball Hr. Montag
Freitag: 06.08.2021	18:00 – 19:30 Uhr	Yoga in der Natur	Dorma Sport Park	Milsper Turnverein
Samstag: 07.08.2021	11:00 -13:00 Uhr	Selbstbehauptung für Mädchen & Frauen	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
Sonntag: 08.08.2021	10:00 – 12:00 Uhr	Sportabzeichen	Dorma Sport Park	

<u>KW 32</u>	Uhrzeit:	Angebot:	Ort:	Ansprechpartner:
Montag: 09.08.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Bewegt älter werden mit Kampfsport	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
Dienstag: 10.08.2021	15:00 - 17:00 Uhr	Füchschen	Dorma Sport Park	
	Ab 16:30 Uhr	Beachvolleyball	Beachvolleyballfeld am Dorma Sport Park	TV Rüggeberg
	18:00 - 20:00 Uhr	Sportabzeichen	Dorma Sport Park	
Mittwoch: 11.08.2021	17:30 - 18:30 Uhr	Gewaltprävention	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
Donnerstag: 12.08.2021	17:00 – 18:00 Uhr	Selbstbehauptung Vorschulkinder	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
	17:00 - 18:00 Uhr	Neurobic	Dorma Sport Park	To-San Ennepetal
	17:30 – 18:30 Uhr	Erfolgreich mit Laufen starten	Dorma Sport Park	Sportfreunde Ennepetal
	18:00 - 19:30 Uhr	Basketball	Dorma Sport Park	Fachschaftsleitung Basketball Hr. Montag
Freitag: 13.08.2021	18:00 – 19:30 Uhr	Yoga in der Natur	Dorma Sport Park	Milsper Turnverein
Samstag: 14.08.2021	Ab 10:00 Uhr	Beachvolleyball	Beachvolleyballfeld am Dorma Sport Park	TV Rüggeberg
Sonntag: 15.08.2021	Ab 10:30 Uhr	Tischtennis	Marktplatz Milspe	TV Altenvoerde + TV Rüggeberg