



Kreissportbund
Steinfurt e.V.

KREISSTADT
STEINFURT
Symphonie des Münsterlands



**29. Juni-
07. August**

SPORT IM BAGNO-PARK

*Bewegung
Lebensfreude
Nachhaltigkeit*

Alle Angebote sind KOSTENLOS

Treffpunkt: Bagno-Park (am Schloss)

 **Kreissparkasse
Steinfurt**
SPORTSTIFTUNG



**Stadtwerke
Steinfurt**
... spürbar nah!



**LOS
GEHT'S**

RUNTER VOM SOFA! Raus in den Bagno-Park!

Wir haben für Dich tolle Sport- und Bewegungsangebote, die Deine Lebensfreude und Gesundheit fördern, zusammengestellt.

Mit dem Sport im Park Angebot leisten wir einen Beitrag zur Klimafreundlichkeit und unterstützen die Nachhaltigkeitsziele in unserer Stadt.

Wir freuen uns auf Dich!

Deine Veranstalter und Kooperationspartner:

KSB Steinfurt Stadtsportverband Sportvereine
Stadt Steinfurt Wie wollen wir leben

Wichtige Hinweise:

- Treffpunkt: Bagno-Park (am Schloss) *
- Alle Angebote sind kontaktfrei.
- Ein Mindestabstand von 2m und mehr wird eingehalten
- Bestehende Hygienemaßnahmen und Regelungen sind den Übungsleiter*innen bekannt
- Bitte kommt bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit
- Eigene Handtücher und Getränke mitbringen
- Für Yoga und Pilates Iso-/Gymnastikmatte mitbringen
- Alle Teilnehmer*innen verlassen die Fläche unmittelbar nach der Sporteinheit
- Es gibt keine hochintensiven Belastungen (geringe Aerosolbelastung)

* Hinweis auf anderen Treffpunkt

Bewegung · Lebensfreude
Nachhaltigkeit

MONTAG 29.06.

- 08:30 - 09:30 **Fit in den Tag**
Paul Langenfeld
- 09:00 - 10:00 **Frühsport für alle - Gymnastik im Stand**
Heike Thediek
- 17:00 - 18:00 **Aktiv »50+«**
Marianne Comes, Ingrid Barnow
- 17:15 - 18:15 **Yoga für Erwachsene**
Kaddi Becherer, Jaber Moradi
- 18:00 - 20:00 **Sportabzeichen ***
Gerald Barkowsky **Treffpunkt: VR-Bank Stadion**
- 18:30 - 19:30 **Aroha für Erwachsene**
Petra Jeske
- 19:30 - 20:30 **Zumba Für Erwachsene**
Dennis Bernhardt
- 20:00 - 21:30 **Sport & Fun für Jugendliche**
Marja Ahlbrand, Lukas Eichler

DIENSTAG 30.06.

- 16:30 - 17:30 **Wettkampfspiele für Jugendliche**
Marcel Wahlbrink
- 18:00 - 19:00 **Krav Maga - moderne Selbstverteidigung**
Lena Vormann, Marcus Blumenstein, Lars Dümmer
- 18:00 - 19:00 **Bauch und Rücken - ein starkes Team ***
Heike Thediek **Treffpunkt: Bagno-Quadrat**
- 19:00 - 21:00 **Mountainbike - Rund um Stemmer**
Frank Rummeling, Jan-Hendrik Weißschnur
- 19:00 - 20:00 **Pilates Basics - Schnupperstunde ***
Heike Thediek **Treffpunkt: Bagno-Quadrat**
- 20:15 - 21:15 **Fitnessrends für Frauen**
Ippi Reidegeld, Doro Ruß



MITTWOCH 01.07.

06:15 - 06:45

Early Bird - Entspannte Gymnastik/Dehnung
Frank Rummeling

13:00 - 14:00

Bewegte & entspannte Mittagspause
Paul Langenfeld

16:00 - 18:00

Kleinfeld-/Padeltennis
Lennart Paulsen

18:00 - 19:00

Faszientraining
Petra Jeske

18:30 - 19:30

Vielfalt der Entspannung für alle
Paul Langenfeld

18:45 - 19:45

Vitalsport für Frauen
Ludgera Vogel

20:00 - 21:00

Fitness mit Musik
Michaela Scheiper

DONNERSTAG 02.07.

09:00 - 10:00

Gelenk stabil - Gelenk mobil! »60+« *
Heike Thediek **Treffpunkt: Bagno-Quadrat**

17:00 - 18:00

Fitness für den ganzen Körper
Nicole Hebestreit, Ippi Reidegeld, Frank Rummeling

18:00 - 19:00

Krav Maga - moderne Selbstverteidigung
Lena Vormann, Marcus Blumenstein, Lars Dümmer

18:00 - 19:00

Tischtennis
Jürgen Wolf

19:00 - 20:00

Zumba Für Erwachsene
Dennis Bernhardt

FREITAG 03.07.

06:15 - 06:45

Early Bird - Entspannte Gymnastik/Dehnung
Frank Rummeling

15:00 - 17:00

Tennis zum Kennenlernen *
Manfred Neuenfeldt **Anlage: TC GW, Blocktor 42**

16:30 - 17:30

Tanzen für Kids
Maren Telgmann, Nicole Fribus

17:00 - 21:30

Radtour zum Bogenplatz (Borghorst)
Joachim Janning, Dörte Michels, Kai Namockel

19:00 - 20:00

Aktiv »50+«
Marianne Comes, Ingrid Barnow





MONTAG 06.07.

08:30 - 09:30

Fit in den Tag
Paul Langenfeld

09:00 - 10:00

Frühsport für alle - Gymnastik im Stand
Heike Thediek

17:00 - 18:00

Aktiv »50+«
Marianne Comes, Ingrid Barnow

18:00 - 19:00

Aroha für Erwachsene
Petra Jeske

18:00 - 20:00

Sportabzeichen *
Gerald Barkowsky

Treffpunkt: VR-Bank Stadion

19:00 - 20:00

Zumba Für Erwachsene
Dennis Bernhardt

20:00 - 21:30

Sport & Fun für Jugendliche
Marja Ahlbrand, Lukas Eichler

DIENSTAG 07.07.

16:30 - 17:30

Wettkampfspiele für Jugendliche
Marcel Wahlbrink

18:00 - 19:00

Krav Maga - moderne Selbstverteidigung
Lena Vormann, Marcus Blumenstein, Lars Dümmer

18:00 - 19:00

Bauch und Rücken - ein starkes Team *
Heike Thediek

Treffpunkt: Bagno-Quadrat

19:00 - 21:00

Mountainbike-Rund um Steinfurt
Frank Rummeling, Jan-Hendrik Weißschnur



19:00 - 20:00

Pilates Basics - Schnupperstunde *
Heike Thediek

Treffpunkt: Bagno-Quadrat

20:15 - 21:15

Fitnessrends für Frauen
Ippi Reidegeld, Doro Ruß

**VIEL
SPAß**

MITTWOCH 08.07.

06:15 - 06:45

Early Bird - Entspannte Gymnastik/Dehnung
Frank Rummeling

13:00 - 14:00

Bewegte & entspannte Mittagspause
Paul Langenfeld

16:00 - 18:00

Kleinfeld-/Padeltennis
Lennart Paulsen

17:30 - 18:30

Tanzen für Kids
Maren Telgmann, Nicole Fribus

18:00 - 19:00

Faszientraining
Petra Jeske

18:30 - 19:30

Vielfalt der Entspannung für alle
Paul Langenfeld

18:45 - 19:45

Vitalsport für Frauen
Ludgera Vogel

20:00 - 21:00

Fitness mit Musik
Michaela Scheiper

DONNERSTAG 09.07.

09:00 - 10:00

Gelenk stabil - Gelenk mobil! »60+« *
Heike Thediek **Treffpunkt: Bagno-Quadrat**

17:00 - 18:00

Fitness für den ganzen Körper
Nicole Hebestreit, Ippi Reidegeld, Frank Rummeling

18:00 - 19:00

Krav Maga - moderne Selbstverteidigung
Lena Vormann, Marcus Blumenstein, Lars Dümmer

18:00 - 19:00

Tischtennis
Jürgen Wolf

19:00 - 20:00

Zumba Für Erwachsene
Dennis Bernhardt

**INS
GRÜNE**



FREITAG 10.07.

06:15 - 06:45

Early Bird - Entspannte Gymnastik/Dehnung
Frank Rummeling

15:00 - 17:00

Tennis zum Kennenlernen *
Manfred Neuenfeldt **Anlage: TC GW, Blocktor 42**

16:30 - 17:30

Tanzen für Kids
Maren Telgmann, Nicole Fribus

17:00 - 21:30

Radtour zur Luftsportgemeinschaft (LSG)



19:00 - 20:00

Aktiv »50+«
Marianne Comes, Ingrid Barnow

MONTAG 13.07.

08:30 - 09:30

Fit in den Tag
Paul Langenfeld

09:00 - 10:00

Frühsport für alle - Gymnastik im Stand
Heike Thediek

17:00 - 18:00

Aktiv »50+«
Marianne Comes, Ingrid Barnow

17:15 - 18:15

Yoga für Erwachsene
Kaddi Becherer, Jaber Moradi

18:00 - 20:00

Sportabzeichen *
Gerald Barkowsky **Treffpunkt: VR-Bank Stadion**

18:30 - 19:30

Aroha für Erwachsene
Petra Jeske

19:30 - 20:30

Zumba Für Erwachsene
Dennis Bernhardz

20:00 - 21:30

Sport & Fun für Jugendliche
Marja Ahlbrand, Lukas Eichler

DIENSTAG 14.07.

16:30 - 17:30

Wettkampfspiele für Jugendliche
Marcel Wahlbrink

18:00 - 19:00

Krav Maga - moderne Selbstverteidigung
Lena Vormann, Marcus Blumenstein, Lars Dümmer

18:00 - 19:00

Bauch und Rücken - ein starkes Team *
Heike Thediek **Treffpunkt: Bagno-Quadrat**

19:00 - 21:00

Mountainbike-Rund um Steinfurt
Frank Rummeling, Jan-Hendrik Weißschnur

19:00 - 21:00

Pilates Basics -Schnupperstunde *
Heike Thediek **Treffpunkt: Bagno-Quadrat**

20:15 - 21:15

Fitnessrends für Frauen
Ippi Reidegeld, Doro Ruß





MITTWOCH 15.07.

13:00 - 14:00

Bewegte & entspannte Mittagspause
Paul Langenfeld

16:00 - 18:00

Kleinfeld-/Padeltennis
Lennart Paulsen

17:30 - 18:30

Tanzen für Kids
Maren Telgmann, Nicole Fribus

18:00 - 19:00

Faszientraining
Petra Jeske

18:00 - 21:00

Radtour zum NABU-Lehmdorf
Uli Ahlke (WieWollenWirLeben)

18:45 - 19:45

Vitalsport für Frauen
Ludgera Vogel

20:00 - 21:00

Fitness mit Musik
Michaela Scheiper



DONNERSTAG 16.07.

09:00 - 10:00

Gelenk stabil - Gelenk mobil! »60+«*
Heike Thediek **Treffpunkt: Bagno-Quadrat**

17:00 - 18:00

Fitness für den ganzen Körper
Nicole Hebestreit, Ippi Reidegeld, Frank Rummeling

18:00 - 19:00

Krav Maga - moderne Selbstverteidigung
Lena Vormann, Marcus Blumenstein, Lars Dümmer

19:00 - 20:00

Zumba Für Erwachsene
Dennis Bernhardt

FREITAG 17.07.

15:00 - 17:00

Tennis zum Kennenlernen*
Manfred Neuenfeldt **Anlage: TC GW, Blocktor 42**

16:30 - 17:30

Tanzen für Kids
Maren Telgmann, Nicole Fribus

17:00 - 21:30

Radtour zum Seller See (SSG Stormvogel)

19:00 - 20:00

Aktiv »50+«
Marianne Comes, Ingrid Barnow



BLEIB BEWEGT

MONTAG 20.07.

08:30 - 09:30

Fit in den Tag
Paul Langenfeld

17:00 - 18:00

Aktiv »50+«
Marianne Comes, Ingrid Barnow

18:00 - 19:00

Aroha für Erwachsene
Petra Jeske

18:00 - 20:00

Sportabzeichen *
Gerald Barkowsky

19:00 - 20:00

Zumba Für Erwachsene
Dennis Bernhardt

20:00 - 21:30

Sport & Fun für Jugendliche
Marja Ahlbrand, Lukas Eichler

DIENSTAG 21.07.

16:30 - 17:30

Wettkampfs Spiele für Jugendliche
Marcel Wahlbrink

18:00 - 19:00

Krav Maga - moderne Selbstverteidigung
Lena Vormann, Marcus Blumenstein, Lars Dümmer

19:00 - 21:00

Mountainbike-Rund um Steinfurt
Frank Rummeling, Jan-Hendrik Weißschnur



20:00 - 21:00

Fitnessrends für Frauen
Ippi Reidegeld, Doro Ruß

MITTWOCH 22.07.

13:00 - 14:00

Bewegte & entspannte Mittagspause
Paul Langenfeld

16:00 - 18:00

Kleinfeld-/Padeltennis
Lennart Paulsen

17:30 - 18:30

Tanzen für Kids
Maren Telgmann, Nicole Fribus

18:00 - 19:00

Faszientraining
Petra Jeske

18:30 - 19:30

Vielfalt der Entspannung für alle
Paul Langenfeld

DONNERSTAG 23.07.

17:00 - 18:00

Fitness für den ganzen Körper
Nicole Hebestreit, Ippi Reidegeld, Frank Rummeling

18:00 - 19:00

Krav Maga - moderne Selbstverteidigung
Lena Vormann, Marcus Blumenstein, Lars Dümmer

19:00 - 20:00

Zumba Für Erwachsene
Dennis Bernhardt



FREITAG 24.07.

15:00 - 17:00

Tennis zum Kennenlernen *
Manfred Neuenfeldt

Anlage: TC GW, Blocktor 42

16:30 - 17:30

Tanzen für Kids

Maren Telgmann, Nicole Fribus

19:00 - 20:00

Aktiv »50+«

Marianne Comes, Ingrid Barnow

MONTAG 27.07.

08:30 - 09:30

Fit in den Tag

Paul Langenfeld

18:00 - 20:00

Sportabzeichen *

Gerald Barkowsky

Treffpunkt: VR-Bank Stadion

19:00 - 20:00

Zumba Für Erwachsene

Dennis Bernhardz

20:00 - 21:30

Sport & Fun für Jugendliche

Marja Ahlbrand, Lukas Eichler

DIENSTAG 28.07.

16:30 - 17:30

Wettkampfspiele für Jugendliche

Marcel Wahlbrink

18:00 - 19:00

Krav Maga - moderne Selbstverteidigung

Lena Vormann, Marcus Blumenstein, Lars Dümmer

19:00 - 21:00

Mountainbike-Rund um Steinfurt

Frank Rummeling, Jan-Hendrik Weißschnur



MITTWOCH 29.07.

13:00 - 14:00

Bewegte & entspannte Mittagspause

Paul Langenfeld

16:00 - 18:00

Kleinfeld-/Padeltennis

Lennart Paulsen

17:30 - 18:30

Tanzen für Kids

Maren Telgmann, Nicole Fribus

18:30 - 19:30

Vielfalt der Entspannung für alle

Paul Langenfeld

DONNERSTAG 30.07.

18:00 - 19:00

Krav Maga - moderne Selbstverteidigung

Lena Vormann, Marcus Blumenstein, Lars Dümmer

19:00 - 20:00

Zumba Für Erwachsene

Dennis Bernhardz

FREITAG 31.07.

15:00 - 17:00

Tennis zum Kennenlernen *
Manfred Neuenfeldt

Anlage: TC GW, Blocktor 42

16:30 - 17:30

Tanzen für Kids

Maren Telgmann, Nicole Fribus

MONTAG 03.08.

08:30 - 09:30

Fit in den Tag

Paul Langenfeld

18:00 - 20:00

Sportabzeichen *

Gerald Barkowsky

Treffpunkt: VR-Bank Stadion

19:00 - 20:00

Zumba Für Erwachsene

Dennis Bernhardz

20:00 - 21:30

Sport & Fun für Jugendliche

Marja Ahlbrand, Lukas Eichler

DIENSTAG 04.08.

16:30 - 17:30

Wettkampfs Spiele für Jugendliche

Marcel Wahlbrink

18:00 - 19:00

Krav Maga - moderne Selbstverteidigung

Lena Vormann, Marcus Blumenstein, Lars Dümmer

19:00 - 21:00

Mountainbike-Rund um Steinfurt

Frank Rummeling, Jan-Hendrik Weißschnur



MITTWOCH 05.08.

13:00 - 14:00

Bewegte & entspannte Mittagspause

Paul Langenfeld

16:00 - 18:00

Kleinfeld-/Padeltennis

Lennart Paulsen

17:30 - 18:30

Tanzen für Kids

Maren Telgmann, Nicole Fribus

18:00 - 21:00

Radtour zum Wasserwerk Ahlintel

Uli Ahlke (WieWollenWirLeben)

18:30 - 19:30

Vielfalt der Entspannung für alle

Paul Langenfeld



DONNERSTAG 06.08.

18:00 - 19:00

Krav Maga - moderne Selbstverteidigung

Lena Vormann, Marcus Blumenstein, Lars Dümmer

19:00 - 20:00

Zumba Für Erwachsene

Dennis Bernhardz

**END-
SPURT**

DU HAST DEIN ZIEL SCHON ERREICHT?

ZIEL- LINIE

Alle Angebote kannst Du auch in Zukunft in den Vereinen fortsetzen.

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener – komm vorbei und probiere es aus. Infos unter: www.ssv-steinfurt.de

Bleib gesund und bewegt!

Vielen Dank an alle beteiligten Vereine und Übungsleiter*innen!



Luftsportgemeinschaft
Steinfurt e.V.



Tennisclub Grün-Weiß 1953 e.V. Burgsteinfurt

Herzlichen Dank auch an den Kooperationspartner **WieWollenWirLeben e.V.**, der mit seinem Programm Impulse zur Erreichung der Nachhaltigkeitsziele gibt.

Wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung:



Kreissparkasse
Steinfurt
SPORTSTIFTUNG



Stadtwerke
Steinfurt
... spürbar nah!