

## Sport im Park – Kursprogramm mit Veranstaltungsort

Tag	Kurs	Uhrzeit	Kurstitel	Übungsleiter	Treffpunkt	Bemerkungen
Montag	1	10.00-11.00 Uhr	Ganzkörpergymnastik mit Pilateselementen	Ralf Ohloff	Sportanlage Westerholt Kuhstraße 49 Herten	Kräftigung und Dehnung von Kopf bis Fuß
	2	18.00-19.00 Uhr	Walking/Nordic Walking	Ralf Ohloff	Sportplatz Katzenbusch Katzenbuschstraße 5 Herten	Effektives Ausdauertraining 6 km Laufstrecke – auch für Einsteiger
	3	18.00-19.00 Uhr	Fit im Park: Moderates Kraft-Ausdauertraining	Karin und Hermann Bertling	Sportanlage Westerholt Kuhstraße 49 Herten	Leistungs- und Funktionalitätssteigerung für den Alltag. Training im Stehen
Dienstag	4	19.15-20.15 Uhr	Funktionales Training: Moderates Kraft-Ausdauer-Training	Karin und Hermann Bertling	Sportanlage Westerholt Kuhstraße 49 Herten	Ganzheitliches Aufbautraining
	5	14.30-15.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Ralf Ohloff	Sportanlage Rosa-Parks-Schule; Fritz-Erler-Str.2 Herten	Vielfältige Bewegung für eine starke Wirbelsäule. Bitte Matte mitbringen
	6	18.00-19.00 Uhr	Walking/Nordic Walking	Gustav Küpper	Halde Hoheward/Am Handweiser; Herner Str. 198 Herten	Effektives Ausdauertraining Laufstrecke mit Steigung
	7	18.30-19.30 Uhr	Sport für Ältere: Aktiver Waldgang in der Baut	Karin und Hermann Bertling	Sportanlage Westerholt Kuhstraße 49 Herten	3-4 km Gehstrecke mit Gymnastik und Atemübungen
Mittwoch	8	10.00-11.00 Uhr	Fit im Park: Moderates Kraft-Ausdauer-Training	Karin und Hermann Bertling	Sportanlage Westerholt Kuhstraße 49 Herten	Leistungs- und Funktionalitätssteigerung für den Alltag
	9	11.15-12.15 Uhr	Funktionales Training: Moderates Kraft-Ausdauer-Training	Karin und Hermann Bertling	Sportanlage Westerholt Kuhstraße 49 Herten	Ganzheitliches Aufbautraining
	10	16.15-17.45 Uhr	QiGong	Rosy von Westerholt	Sportanlage Westerholt Kuhstraße 49 Herten	Training von Körper, Geist und Seele zur ganzheitlichen Gesunderhaltung
	11	18.00-19.00 Uhr	Walking/Nordic Walking	Anja und Hartmut Olk	Sportplatz Katzenbusch Katzenbuschstr. 5 Herten	Effektives Ausdauertraining: 6 km Laufstrecke – auch für Einsteiger
Donnerstag	12	10.30-11.30 Uhr	Pilates	Gabi Augustin	Sportanlage Westerholt Kuhstraße 49 Herten	Sanftes, effektives Training für Beweglichkeit, Kraft und aufrechte Körperhaltung
	13	18.00-19.00 Uhr	Walking/Nordic Walking	Gustav Küpper Josef Peters	Halde Hoheward/Am Handweiser; Herner Str. 198 Herten	Effektives Ausdauertraining Laufstrecke mit Steigung
Freitag	14	10.00-11.00 Uhr	Walking/Nordic Walking	Norbert Huhne Ralf Ohloff	Süder Grundschule Parkplatz Heinrich-Lersch-Str. 23 Herten	Effektives Ausdauertraining : 5,6 km ebene Laufstrecke im Schloßpark; auch für Einsteiger

Alle Kurse sind für Erwachsene mit und ohne Sportererfahrung geeignet Infos unter: 02365-72374 (Gabi Augustin) oder [vorstand@koronarsport.eu](mailto:vorstand@koronarsport.eu)

Kurse Nr. 3,4,7,8,9: unverbindliche Anmeldung unter [karin.flesch@gmx.de](mailto:karin.flesch@gmx.de) erwünscht