

Aktionstag im Coesfelder Schlosspark

19. Juli, ab 15 Uhr

- Training am Fitnessanhänger und weitere Sportangebote auf der Wiese.
- Der genaue Zeitplan wird auf der Internetseite www.ksb-coesfeld.de/sport-im-park veröffentlicht.
- **Kostenlose Teilnahme!**



Coesfeld

Angebot	Verein	📍 Ort	🕒 Uhrzeit	📅 Datum
Bodyweight- Training	DJK Eintracht Coesfeld e.V.	Schlosspark Coesfeld	17.00 – 18.00 Uhr	Mittwochs, 16./23./30. Juli, 6./13./20. August
Cheerleading (ab 15 Jahren)	SG Coesfeld 06 e.V.	Schlosspark Coesfeld	18.30 – 20.00 Uhr	Mittwochs, 16. Juli und 6. August
Cheerleading (ab 11 Jahren)	SG Coesfeld 06 e.V.	Schlosspark Coesfeld	17.00 – 18.00 Uhr	Freitags, 25. Juli und 15. August
Cheerleading (ab 6 Jahren)	SG Coesfeld 06 e.V.	Schlosspark Coesfeld	15.30 – 17.00 Uhr	Freitags, 1./22. August
Dance Fitness	Tanz Centrum Coesfeld e.V.	Schlosspark Coesfeld	18.30 – 19.30 Uhr	Dienstags, 15./22./29. Juli
Fitnessgymnastik	DJK Eintracht Coesfeld e.V.	Schlosspark Coesfeld	!! 18.00 - 19.00 Uhr	Mittwochs, 6./ 13./20. August
Hula Hoop	DJK Eintracht Coesfeld e.V.	Schlosspark Coesfeld	19.00 – 20.00 Uhr	Donnerstag, 17. Juli
Pilates	DJK Eintracht Coesfeld e.V.	Schlosspark Coesfeld	18.00 – 19.00 Uhr	Donnerstag, 17. Juli
Salsa	Tanz Centrum Coesfeld e.V.	Schlosspark Coesfeld	18.30 – 19.30 Uhr	Dienstags, 12./26. August
Zumba®	Tanz Centrum Coesfeld e.V.	Schlosspark Coesfeld	18.30 – 19.30 Uhr	Dienstags, 5./19. August

Lette

Angebot	Verein	📍 Ort	🕒 Uhrzeit	📅 Datum
Drums Alive® - Trommel-Fitness	DJK Vorwärts-Lette e.V.	Ernsting's Sportpark, Bruchstraße 135	17.00 – 18.00 Uhr	Montags, 14./21./28. Juli
Drums Alive® - Trommel-Fitness	DJK Vorwärts-Lette e.V.	Ernsting's Sportpark, Bruchstraße 135	18.00 – 19.00 Uhr	Donnerstags, 17./24./31. Juli
Functional Fit	DJK Vorwärts-Lette e.V.	Ernsting's Sportpark, Bruchstraße 135	18.00 – 19.00 Uhr	Mittwochs, 16./23./30. Juli und 6./13./20. August
HIIT und Tabata (Intervalltraining)	DJK Vorwärts-Lette e.V.	Ernsting's Sportpark, Bruchstraße 135	20.00 – 21.00 Uhr	Mittwochs, 16./23./30. Juli und 6./13./20. August
Hula Hoop	DJK Vorwärts-Lette e.V.	Gemeindeplatz Coesfeld-Lette	9.00 – 10.00 Uhr	Dienstags, 15./29. Juli und 12./19. August
Konditionstraining	DJK Vorwärts-Lette e.V.	Ernsting's Sportpark, Bruchstraße 135	19.00 – 20.00 Uhr	Mittwochs, 16./23./30. Juli und 6./13./20. August
Senior Fit	DJK Vorwärts-Lette e.V.	Gemeindeplatz Coesfeld-Lette	10.00 – 11.00 Uhr	Dienstags, 15./29. Juli und 12./19. August
Zumba	DJK Vorwärts-Lette e.V.	Ernsting's Sportpark, Bruchstraße 135	18.00 – 19.00 Uhr	Montags, 14./28. Juli und 4. August