

Juli bis September 2024

SPORT IM PARK



Geesthacht in Bewegung

Kostenlos und ohne Anmeldung
Stadt Geesthacht | www.geesthacht.de

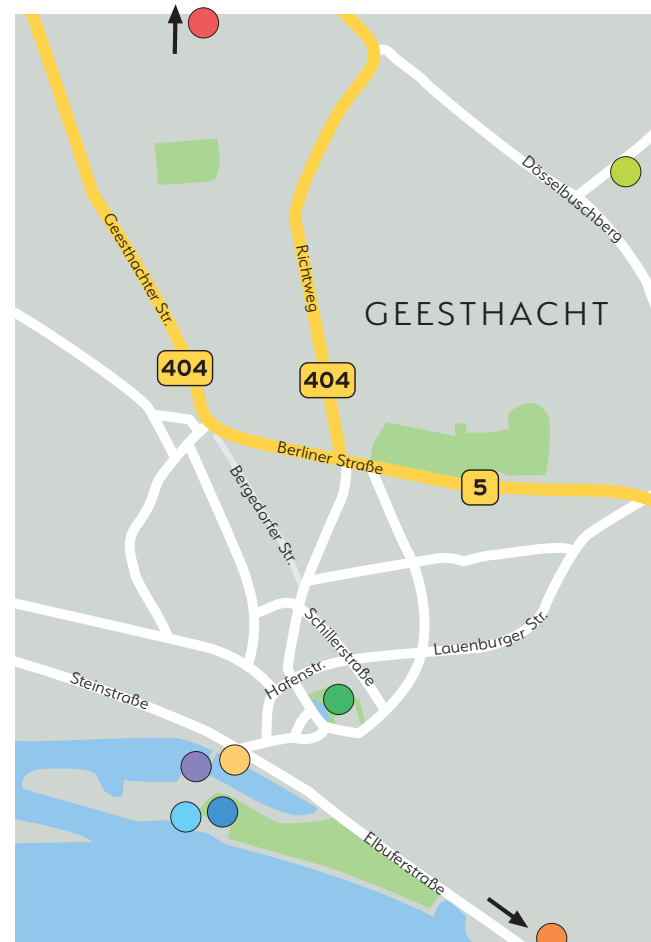
Sport macht gute Laune! Machen Sie mit!

Die Geesthachter Stadtverwaltung bringt Sie in Bewegung. Unter freiem Himmel trainieren, tanzen, entspannen und dehnen – ohne Bindung und kostenfrei! Fitness, Walking, Tanz, Yoga oder Qigong – welchen Kurs Sie nutzen wollen, entscheiden Sie jeden Tag neu. Das Angebot richtet sich sowohl an untrainierte wie auch sportliche Menschen aller Altersgruppen, mit oder ohne Beeinträchtigungen – alle können mitmachen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Hinweise zu den Kursen:

- **Beschwingt in die Woche:** leichte Mobilisation und Dehnung unseres Körpers mit und ohne Musik im Sitzen und Stehen. Mitbringen: Kissen/Unterlage zum Sitzen
- **Bewegte Pause:** zarte, leichte Bewegungen im Stehen. Mitbringen: angenehme Kleidung (keine Sportkleidung erforderlich), Trinkflasche
- **Bewegungscocktail:** Leichte Schrittkombinationen und „Rücken in Balance“ auf der Matte. Mitbringen: Matte, Handtuch, sicheres Schuhwerk
- **Fit von Kopf bis Fuß:** Ganzkörpertraining. Mitbringen: Matte, Trinkflasche
- **Gymnastik zur Blauen Stunde:** Wir grooven uns in den Feierabend mit fließenden und sanften Bewegungsabläufen, mit oder ohne Musik, zum Entspannen und Loslassen des Alltags. Mitbringen: Unterlage zum Sitzen, Getränk, Handtuch, sicheres Schuhwerk
- **Hip Hop für Kinder 8-11 Jahre:** Mitbringen: bequeme Kleidung
- **Kindertanz 3-4 Jahre:** Mitbringen: bequeme Kleidung
- **Kindertanz 5-7 Jahre:** Mitbringen: bequeme Kleidung
- **Latin Dance Workout:** Tanz zu heißen Rhythmen. Verbesserung der Ausdauer, Balance, Koordination und Fettverbrennung. Mitbringen: Sportkleidung, Trinkflasche
- **Nordic Walking:** Ausdauertraining, schnelles Gehen, unterstützt durch Walking-Stöcke. Mitbringen: Nordic Walking Stöcke
- **Qigong:** Durch fließende weiche Bewegungen bringen wir den Energiefluss in Schwung. Qigong macht den Körper beweglicher, den Geist wacher und sorgt für wohltuende Entspannung. Mitbringen: angenehme Kleidung (keine Sportkleidung erforderlich), Trinkflasche
- **Tanzfit für Erwachsene:** Mitbringen: bequeme Kleidung
- **Workout Bauch, Beine, Rücken, Po:** Ganzkörpertraining zu animierenden Beats. Mitbringen: Getränk, Sportmatte
- **Yoga am Abend:** leichte Atem- und Yogaübungen. Mitbringen: Matte, Handtuch, warme Socken/Kleidung (für Entspannung)
- **Yogalates:** Sonjas Lieblingsübungen aus Yoga und Pilates. Mitbringen: Matte, Handtuch, warme Socken/Kleidung (für Entspannung)



Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn über mögliche Ausfallzeiten auf der Website der Stadt Geesthacht!

Stadt Geesthacht
Markt 15, 21502 Geesthacht
www.geesthacht.de
Telefon 04152 130
info@geesthacht.de



BEWEGUNGSANGEBOTE

01.07.–26.09.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p>Beschwingt in die Woche mit Sonja, 9–10 Uhr*</p> <p><i>Menzer-Werft-Platz Sitzterrassen</i></p> <p>* nur bis 26.08.</p>			
<p>Bewegungscocktail mit Sonja, 10.15–11.15 Uhr*</p> <p><i>Menzer-Werft-Platz Sitzterrassen</i></p> <p>* nur bis 26.08.</p>	<p>Qigong mit Wolfgang, 10–11 Uhr</p> <p><i>Stadtpark</i></p>	<p>Nordic Walking mit Manja, 10–11 Uhr*</p> <p><i>Menzer-Werft-Platz Brücke</i></p> <p>* fällt am 14.08. und 21.08. aus</p>	
<p>Bewegte Pause mit Katrin, 12.15–12.45 Uhr*</p> <p><i>Tesperhude, (Elbkantinen)</i></p> <p>* fällt am 08.07. und 19.08. aus</p>		<p>Latin Dance Workout mit Katrin, 11–12 Uhr*</p> <p><i>Menzer-Werft-Platz vor Wasserspielplatz</i></p> <p>* fällt am 10.07. und 21.08. aus</p>	<p>Fit von Kopf bis Fuß mit Katrin, 11–12 Uhr*</p> <p><i>Menzer-Werft-Platz vor Wasser Spielplatz</i></p> <p>* fällt am 11.07. aus</p>
		<p>Bewegte Pause mit Katrin, 12.15–12.45 Uhr*</p> <p><i>Mercatorstr. 41, Pfadfinderpl.</i></p> <p>* fällt am 10.07. und 21.08. aus</p>	<p>Bewegte Pause mit Katrin, 12.15–12.45 Uhr</p> <p><i>Menzer-Werft-Platz Anleger*</i></p> <p>fällt am 11.07. aus</p>
	<p>Kindertanz, 3–4 Jahre Tanzgesellschaft, 15–16 Uhr (nur bis 06.08.)</p> <p><i>Menzer-Werft-Platz Anleger</i></p>		
<p>Gymnastik zur „Blauen Stunde“ mit Sonja, 16.30–17.30 Uhr*</p> <p><i>Menzer-Werft-Platz Sitzterrassen</i></p> <p>* nur bis 26.08.</p>	<p>Kindertanz, 5–7 Jahre Tanzgesellschaft, 16–17 Uhr (nur bis 06.08.)</p> <p><i>Menzer-Werft-Platz Anleger</i></p>		<p>Tanzfit für Erwachsene Tanzgesellschaft, 16–17 Uhr*</p> <p><i>Menzer-Werft-Platz Anleger</i></p> <p>* nur am 04.07. und 11.07.</p>
	<p>Qigong mit Christiane, 17–18 Uhr*</p> <p><i>Menzer-Werft-Platz Sitzterrassen</i></p> <p>* fällt am 30.07. aus</p>		<p>Hip Hop für Kinder 8–11 J., Tanzgesellschaft, 17.15–18.15 Uhr*</p> <p><i>Menzer-Werft-Platz Anleger</i></p> <p>* nur bis 08.08.</p>
<p>Nordic Walking mit Manja, 17–18 Uhr*</p> <p><i>Menzer-Werft-Platz Brücke</i></p> <p>* fällt am 12.08. und 19.08. aus</p>		<p>Yoga am Abend mit Sonja, 18–19 Uhr*</p> <p>(nur bis 28.08.)</p> <p><i>Garten Oberstadttreff</i></p> <p>* fällt am 07.08. aus</p>	
	<p>Yogalates mit Sonja, 19–20 Uhr (nur bis 27.08.)</p> <p><i>Garten Oberstadttreff</i></p>	<p>BBRP Workout Bauch, Beine, Rücken, Po mit Nicolle, 18–19 Uhr</p> <p><i>Menzer-Werft-Platz Brücke</i></p>	<p>Qigong mit Christiane, 18.45–19.45 Uhr*</p> <p><i>Menzer-Werft-Platz Sitzterrassen</i></p> <p>* fällt am 01.08. aus</p>