

## Programm „Sport im Park“ Bünde 2025

Bitte beachten Sie, dass sich das Programm noch ändern kann. Das aktuelle Programm sowie Informationen zu Kursabsagen finden Sie auf der Homepage des KSB Herford unter [www.ksb-herford.de/sport-im-park](http://www.ksb-herford.de/sport-im-park). Bei schlechtem Wetter finden viele Kurse entweder nicht statt oder werden an einem anderen Ort durchgeführt.

Datum	Uhrzeit	Angebot	Leitung	Sportstätte
Mo., 23.06.25	09:30 - 10:15	Mama Baby Fit (bitte Kinderwagen oder Tragetuch mitbringen)	Julia Janoschka	Steinmeisterpark, Treffpunkt Seebühne, Zum Freibad 21, 32257 Bünde
	10:15 - 11:00	Bauch Beine Po	Inka Landwehr	
	11:00 - 11:30	Stretching	Inka Landwehr	
	17:30 - 18:30	Hatha Yoga (Vorkenntnisse wünschenswert)	Julia Ueckermann	
	ab 18:00 Uhr	Outdoor-Fitness	Irene Trittin	
	18:30 - 19:15	Fitnessworkout	Sara Jaks	
	19:15 - 19:45	HIIT-Workout	Nicole Komyschew	
Di., 24.06.25	10:00 - 10:45	Lungensport	Eva Maria Listing	
	19:00 - 20:00	Walking	Ulrike Bitter	
	19:30 - 20:00	TABATA	Inka Landwehr	
	20:00 - 20:15	Power Bauch	Inka Landwehr	
Mi., 25.06.25	08:30 - 09:15	Wirbelsäulengymnastik	Nicole Komyschew	

## Programm „Sport im Park“ Bünde 2025

Bitte beachten Sie, dass sich das Programm noch ändern kann. Das aktuelle Programm sowie Informationen zu Kursabsagen finden Sie auf der Homepage des KSB Herford unter [www.ksb-herford.de/sport-im-park](http://www.ksb-herford.de/sport-im-park). Bei schlechtem Wetter finden viele Kurse entweder nicht statt oder werden an einem anderen Ort durchgeführt.

Datum	Uhrzeit	Angebot	Leitung	Sportstätte
Mi., 25.06.25	09:15 - 10:00	Bleiben Sie mobil	Inka Landwehr	Steinmeisterpark, Treffpunkt Seebühne, Zum Freibad 21, 32257 Bünde
	ab 18:00 Uhr	Lauftreff	Regina Sieker	
	18:30 - 19:30	Slingtraining	Maxim Wasiljew	Treffpunkt BTW-Fitnessstudio, Zum Freibad 21, 32257 Bünde
	19:15 - 20:15	ZUMBA	Diana Schuchmann	Steinmeisterpark, Treffpunkt Seebühne, Zum Freibad 21, 32257 Bünde
Do., 26.06.25	10:30 - 11:15	Hockergymnastik	Ingrid Rendler	
	19:00 - 20:00	Nordic Walking	Jens Vahlbusch	
Fr., 27.06.25	9:00 - 9:45	Mama Baby Fit (bitte Kinderwagen oder Tragetuch mitbringen)	Svenja Moning	
	10:00 - 10:45	Fit in den Morgen	Inka Landwehr	
	10:45 - 11:15	Stretching	Inka Landwehr	
	17:30 - 18:15	Bodystyling	Lyn Samson	
Mo., 30.06.25	09:30 - 10:15	Mama Baby Fit (bitte Kinderwagen oder Tragetuch mitbringen)	Julia Janoschka	
	10:15 - 11:00	Bauch Beine Po	Inka Landwehr	

## Programm „Sport im Park“ Bünde 2025

Bitte beachten Sie, dass sich das Programm noch ändern kann. Das aktuelle Programm sowie Informationen zu Kursabsagen finden Sie auf der Homepage des KSB Herford unter [www.ksb-herford.de/sport-im-park](http://www.ksb-herford.de/sport-im-park). Bei schlechtem Wetter finden viele Kurse entweder nicht statt oder werden an einem anderen Ort durchgeführt.

Datum	Uhrzeit	Angebot	Leitung	Sportstätte
Mo., 30.06.25	11:00 - 11:30	Stretching	Inka Landwehr	Steinmeisterpark, Treffpunkt Seebühne, Zum Freibad 21, 32257 Bünde
	17:30 - 18:30	Hatha Yoga (Vorkenntnisse wünschenswert)	Julia Ueckermann	
	ab 18:00 Uhr	Outdoor-Fitness	Irene Trittin	
	18:30 - 19:15	Fitnessworkout	Sara Jaks	
	19:15 - 19:45	HIIT-Workout	Nicole Komyschew	
Di., 01.07.25	10:00 - 10:45	Lungensport	Eva Maria Listing	
	19:00 - 20:00	Walking	Ulrike Bitter	
	19:30 - 20:00	TABATA	Inka Landwehr	
	20:00 - 20:15	Power Bauch	Inka Landwehr	
Mi., 02.07.25	08:30 - 09:15	Wirbelsäulengymnastik	Nicole Komyschew	
	09:15 - 10:00	Bleiben Sie mobil	Inka Landwehr	
	18:30 - 19:30	Slingtraining	Maxim Wasiljew	

## Programm „Sport im Park“ Bünde 2025

Bitte beachten Sie, dass sich das Programm noch ändern kann. Das aktuelle Programm sowie Informationen zu Kursabsagen finden Sie auf der Homepage des KSB Herford unter [www.ksb-herford.de/sport-im-park](http://www.ksb-herford.de/sport-im-park). Bei schlechtem Wetter finden viele Kurse entweder nicht statt oder werden an einem anderen Ort durchgeführt.

Datum	Uhrzeit	Angebot	Leitung	Sportstätte
Mi., 02.07.25	19:15 - 20:15	ZUMBA	Diana Schuchmann	Steinmeisterpark, Treffpunkt Seebühne, Zum Freibad 21, 32257 Bünde
Do., 03.07.25	10:30 - 11:15	Hockergymnastik	Ingrid Rendler	
	19:00 - 20:00	Nordic Walking	Jens Vahlbusch	
	19:00-20:00	Gymnastik und Tanz (Matte mitbringen)	Wendy Ottensmeier	
Fr., 04.07.25	09:00 - 9:45	Mama Baby Fit (bitte Kinderwagen oder Tragetuch mitbringen)	Svenja Moning	
	10:00 - 10:45	Fit in den Morgen	Inka Landwehr	
	10:45 - 11:15	Stretching	Inka Landwehr	
	17:30 - 18:15	Bodystyling	Lyn Samson	
Mo., 07.07.25	09:30 - 10:15	Mama Baby Fit (bitte Kinderwagen oder Tragetuch mitbringen)	Julia Janoschka	
	10:15 - 11:00	Bauch Beine Po	Inka Landwehr	
	11:00 - 11:30	Stretching	Inka Landwehr	
	17:30 - 18:30	Hatha Yoga (Vorkenntnisse wünschenswert)	Julia Ueckermann	

## Programm „Sport im Park“ Bünde 2025

Bitte beachten Sie, dass sich das Programm noch ändern kann. Das aktuelle Programm sowie Informationen zu Kursabsagen finden Sie auf der Homepage des KSB Herford unter [www.ksb-herford.de/sport-im-park](http://www.ksb-herford.de/sport-im-park). Bei schlechtem Wetter finden viele Kurse entweder nicht statt oder werden an einem anderen Ort durchgeführt.

Datum	Uhrzeit	Angebot	Leitung	Sportstätte
Mo., 07.07.25	ab 18:00	Outdoor-Fitness	Irene Trittin	Steinmeisterpark, Treffpunkt Seebühne, Zum Freibad 21, 32257 Bünde
	18:30 - 19:15	Fitnessworkout	Sara Jaks	
	19:15 - 19:45	HIIT-Workout	Nicole Komyschew	
Di., 08.07.25	10:00 - 10:45	Lungensport	Eva Maria Listing	
	19:00 - 20:00	Walking	Ulrike Bitter	
	19:30 - 20:00	TABATA	Inka Landwehr	
	20:00 - 20:15	Power Bauch	Inka Landwehr	
Mi., 09.07.25	08:30 - 09:15	Wirbelsäulengymnastik	Nicole Komyschew	Treffpunkt BTW-Fitnessstudio, Zum Freibad 21, 32257 Bünde
	09:15 - 10:00	Bleiben Sie mobil	Inka Landwehr	
	18:30 - 19:30	Slingtraining	Maxim Wasiljew	Steinmeisterpark, Treffpunkt Seebühne, Zum Freibad 21, 32257 Bünde
	19:15 - 20:15	ZUMBA	Diana Schuchmann	
Do., 10.07.25	10:30 - 11:15	Hockergymnastik	Ingrid Rendler	

## Programm „Sport im Park“ Bünde 2025

Bitte beachten Sie, dass sich das Programm noch ändern kann. Das aktuelle Programm sowie Informationen zu Kursabsagen finden Sie auf der Homepage des KSB Herford unter [www.ksb-herford.de/sport-im-park](http://www.ksb-herford.de/sport-im-park). Bei schlechtem Wetter finden viele Kurse entweder nicht statt oder werden an einem anderen Ort durchgeführt.

Datum	Uhrzeit	Angebot	Leitung	Sportstätte
Do., 10.07.25	19:00 - 20:00	Nordic Walking	Jens Vahlbusch	Steinmeisterpark, Treffpunkt Seebühne, Zum Freibad 21, 32257 Bünde
	19:00-20:00	Gymnastik und Tanz (Matte mitbringen)	Wendy Ottensmeier	
Fr., 11.07.25	09:00 - 9:45	Mama Baby Fit	Svenja Moning	
	10:00 - 10:45	Fit in den Morgen	Inka Landwehr	
	10:45 - 11:15	Stretching	Inka Landwehr	
	17:30 - 18:15	Bodystyling	Lyn Samson	
Mo., 14.07.25	19:00 - 20:00	Ju-Jutsu/ Selbstverteidigung	Ralf Kettler	
Mi., 16.07.25	19:00 - 20:00	Ju-Jutsu/ Selbstverteidigung	Ralf Kettler	
Do., 17.07.25	19:00 - 20:00	Gymnastik und Tanz (Matte mitbringen)	Wendy Ottensmeier	
Mo., 21.07.25	19:00 - 20:00	Ju-Jutsu/ Selbstverteidigung	Ralf Kettler	
Mi., 23.07.25	19:00 - 20:00	Ju-Jutsu/ Selbstverteidigung	Ralf Kettler	
Do., 24.07.25	19:00 - 20:00	Gymnastik und Tanz (Matte mitbringen)	Wendy Ottensmeier	

## Programm „Sport im Park“ Bünde 2025

Bitte beachten Sie, dass sich das Programm noch ändern kann. Das aktuelle Programm sowie Informationen zu Kursabsagen finden Sie auf der Homepage des KSB Herford unter [www.ksb-herford.de/sport-im-park](http://www.ksb-herford.de/sport-im-park). Bei schlechtem Wetter finden viele Kurse entweder nicht statt oder werden an einem anderen Ort durchgeführt.

Datum	Uhrzeit	Angebot	Leitung	Sportstätte
Mo., 28.07.25	19:00 - 20:00	Ju-Jutsu/ Selbstverteidigung	Ralf Kettler	Steinmeisterpark, Treffpunkt Seebühne, Zum Freibad 21, 32257 Bünde
Mi., 30.07.25	19:00 - 20:00	Ju-Jutsu/ Selbstverteidigung	Ralf Kettler	
Do., 31.07.25	19:00 - 20:00	Gymnastik und Tanz (Matte mitbringen)	Wendy Ottensmeier	