

Programm „Sport im Park“ Kirchlegern 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. Bei schlechtem Wetter finden viele Kurse entweder nicht statt oder werden an einem anderen Ort durchgeführt.

Datum	Uhrzeit	Angebot	Leitung	Sportstätte
Mo., 25.08.25	8:30 - 9:30	Wirbelsäulengymnastik für Frühaufsteher (Matte mitbringen)	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern
	9:45 - 10:45	Wirbelsäulengymnastik (Matte mitbringen)	Martina Zehner	
	15:00 - 16:00	Eltern-Kind-Turnen (4 - 6 Jahre, Handtuch und Decke mitbringen)	Viola Kröger	
	17:00 - 18 Uhr	Energieflow Fitmix (Matte mitbringen)	Katrin Diestelhorst	
	18:00 - 19 Uhr	Rückenfitness (Matte mitbringen)	Martina Zehner	
	18:00 - 19:00	Frauengymnastik ab 65. Jahre (Matte und Handtuch mitbringen)	Tamara Heemeier-Zobel	Espelpark, Espelweg 21 32278 Kirchlegern
	18:30 - 20:30	Badminton	Mario Thiel, Mario Kleffmann	Beachfeld Sportplatz E-K-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern
	19:00 - 20:00	Fitnessgymnastik mit Kleingeräten (Matte mitbringen)	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern
	19:30 - 21:00	Nordic Walking (mit Vorerfahrung)	Petra Schünemann	Treffpunkt Sportplatz E-K-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern
Di., 26.08.25	15:00 - 16:00	Nappydancer: 1,5 - 3 Jahre (Matte mitbringen)	Claudia Sommer	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
	15:45 - 16:45	Eltern-Kind im Wald: 1,5 - 4 Jahre (kleiner Snack, Getränke, Decke und ggf. Gummistiefel mitbringen)	Kerstin Koschorreck, Christina Bode	Treffpunkt Häver: Waldfrieden/Ecke Hagedorner Str., 32278 Kirchlegern
	16:00 - 17:00	Tanzmäuse: ab 3 Jahre (Matte mitbringen)	Claudia Sommer	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern

Programm „Sport im Park“ Kirchlegern 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. Bei schlechtem Wetter finden viele Kurse entweder nicht statt oder werden an einem anderen Ort durchgeführt.

Datum	Uhrzeit	Angebot	Leitung	Sportstätte
Di., 26.08.25	17:00 - 18:00	Kiddies beim Sportabzeichen: 4 - 6 Jahre	Kerstin Koschorreck, Christian Fleischer + Team	Sportplatz E-K-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern
	17:00 - 18:00	Yoga mit Entspannung (auch für Anfänger, Matte und leichte Decke mitbringen)	Jessi Kosiol	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
	17:30 - 18:30	Rehasport Orthopädie	Tamara Heemeier-Zobel	Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern
	18:30 - 19:00	Rehasport Outdoor an Geräten	Martina Zehner	
	19:00 - 20:00	Budosport-Selbstverteidigung	Kim Wiegmann, Carsten Schröder	
	19:30 - 20:30	Walking im Stadion	Christina Bode	Sportplatz E-K-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern
	19:45 - 21:00	Orientalischer Tanz	Katharina Schenberg	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
15:30 - 16:30	Nappydancer: 1,5 - 3 Jahre (Matte mitbringen)	Claudia Sommer		
Mi., 27.08.25	17:30 - 19:00	Sportabzeichen	Andrea Heisig, Christian Fleischer + Team	Sportplatz E-K-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern
	18:00 - 19:00	Senioren Frauengymnastik	Tamara Heemeier-Zobel	Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern
	19:00 - 20:00	Fatburner -Aerobic, BBP- (kleine Hanteln und Matte mitbringen)	Jennifer Wienkemeier	Asphaltfläche Häver an der Geschäftsstelle, Häverstraße 80, 32278 Kirchlegern
	18:00 - 19:00	Modern Line Dance	Petra Schünemann	Schulhof E-K-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern

Programm „Sport im Park“ Kirchlegern 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. Bei schlechtem Wetter finden viele Kurse entweder nicht statt oder werden an einem anderen Ort durchgeführt.

Datum	Uhrzeit	Angebot	Leitung	Sportstätte	
Do., 28.08.25	19:00 - 20:00	Pilates (Matte und Handtuch mitbringen)	Sandra Brink, Petra Koop	Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern	
	19:30 - 21:00	Rehasport Outdoor	Martina Zehner	Schulhof Grundschule Kirchlegern, Lübbecker Str. 69a, 32278 Kirchlegern	
Fr. 29.08.25	9:30 - 10:30	Fitnessgymnastik	Katrin Diestelhorst	Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern	
Mo., 01.09.25	8:30 - 9:30	Wirbelsäulengymnastik für Frühaufsteher (Matte mitbringen)	Martina Zehner		
	9:45 - 10:45	Wirbelsäulengymnastik (Matte mitbringen)	Martina Zehner		
	15:00 - 16:00	Eltern-Kind-Turnen (4 - 6 Jahre, Handtuch und Decke mitbringen)	Viola Kröger		
	16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen (1 - 3 Jahre)	Anni Cordes		
	17:00 - 18 Uhr	Energieflow Fitmix (Matte mitbringen)	Katrin Diestelhorst		
	18:00 - 19 Uhr	Rückenfitness (Matte mitbringen)	Martina Zehner		
	18:00 - 19:00	Frauengymnastik ab 65. Jahre	Tamara Heemeier-Zobel		Espelpark, Espelweg 21 32278 Kirchlegern
	18:30 - 20:30	Badminton	Mario Thiel, Mario Kleffmann		Beachfeld Sportplatz E-K-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern
	19:00 - 20:00	Fitnessgymnastik mit Kleingeräten (Matte mitbringen)	Martina Zehner		Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern
19:30 - 21:00	Nordic Walking (mit Vorerfahrung)	Petra Schünemann	Treffpunkt Sportplatz E-K-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern		

Programm „Sport im Park“ Kirchlegern 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. Bei schlechtem Wetter finden viele Kurse entweder nicht statt oder werden an einem anderen Ort durchgeführt.

Datum	Uhrzeit	Angebot	Leitung	Sportstätte
Di., 02.09.25	15:00 - 16:00	Nappydancer: 1,5 - 3 Jahre (Matte mitbringen)	Claudia Sommer	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
	15:45 - 16:45	Eltern-Kind im Wald: 1,5 - 4 Jahre (kleiner Snack, Getränke, Decke und ggf. Gummistiefel mitbringen)	Kerstin Koschorreck, Christina Bode	Treffpunkt Häver: Waldfrieden/Ecke Hagedorner Str., 32278 Kirchlegern
	16:00 - 17:00	Tanzmäuse: ab 3 Jahre (Matte mitbringen)	Claudia Sommer	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
	17:00 - 18:00	Kiddies beim Sportabzeichen: 4 - 6 Jahre	Kerstin Koschorreck, Christian Fleischer + Team	Sportplatz E-K-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern
	17:00 - 18:00	Yoga mit Entspannung (auch für Anfänger, Matte und leichte Decke mitbringen)	Jessi Kosiol	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
	17:30 - 18:30	Rehasport Orthopädie	Tamara Heemeier-Zobel	Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern
	19:00 - 20:00	Budosport-Selbstverteidigung	Kim Wiegmann, Carsten Schröder	
	18:30 - 19:00	Walking im Rehasport	Martina Zehner	Treffpunkt Turnhalle Häver, Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern
	19:30 - 20:30	Walking im Stadion	Christina Bode	Sportplatz E-K-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern
	19:45 - 21:00	Orientalischer Tanz	Katharina Schenberg	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
Mi., 03.09.25	15:30 - 16:30	Nappydancer: 1,5 - 3 Jahre (Matte mitbringen)	Claudia Sommer	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
	17:30 - 19:00	Sportabzeichen	Andrea Heisig, Christian Fleischer + Team	Sportplatz E-K-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern

Programm „Sport im Park“ Kirchlegern 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. Bei schlechtem Wetter finden viele Kurse entweder nicht statt oder werden an einem anderen Ort durchgeführt.

Datum	Uhrzeit	Angebot	Leitung	Sportstätte
Mi., 03.09.25	18:00 - 19:00	Senioren Frauengymnastik (Matte und Handtuch mitbringen)	Tamara Heemeier-Zobel	Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern
	19:00 - 20:00	Fatburner -Aerobic, BBP- (kleine Hanteln und Matte mitbringen)	Jennifer Wienkemeier	Asphaltfläche Häver an der Geschäftsstelle, Häverstraße 80, 32278 Kirchlegern
Do., 04.09.25	18:00 - 19:00	Modern Line Dance	Petra Schünemann	Schulhof E-K-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern
	19:00 - 20:00	Pilates (Matte und Handtuch mitbringen)	Sandra Brink, Petra Koop	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
	19:00 - 21:00	Herz-Rehasport-Outdoor an Geräten	Martina Zehner, Heike Feichtlinger	Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern
Fr., 05.09.25	8:45 - 9:30	Pilates (Matte und Handtuch mitbringen)	Sandra Brink, Petra Koop	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
	19:00 - 20:00	Fitnessgymnastik	Katrin Diestelhorst	Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern
Mo., 08.09.25	8:30 - 9:30	Wirbelsäulengymnastik für Frühaufsteher (Matte mitbringen)	Martina Zehner	
	9:45 - 10:45	Wirbelsäulengymnastik (Matte mitbringen)	Martina Zehner	
	15:00 - 16:00	Eltern-Kind-Turnen (4 - 6 Jahre, Handtuch und Decke mitbringen)	Viola Kröger	
	16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen (1 - 3 Jahre)	Anni Cordes	
	17:00 - 18 Uhr	Energieflow Fitmix (Matte mitbringen)	Katrin Diestelhorst	

Programm „Sport im Park“ Kirchlegern 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. Bei schlechtem Wetter finden viele Kurse entweder nicht statt oder werden an einem anderen Ort durchgeführt.

Datum	Uhrzeit	Angebot	Leitung	Sportstätte
	18:00 - 19	Rückenfitness (Matte mitbringen)	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern
	18:00 - 19:00	Frauengymnastik ab 65. Jahre (Matte und Handtuch mitbringen)	Tamara Heemeier-Zobel	Espelpark, Espelweg 21, 32278 Kirchlegern
	18:30 - 20:30	Badminton	Mario Thiel, Mario Kleffmann	Beachfeld Sportplatz E-K-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern
	19:00 - 20:00	Fitnessgymnastik mit Kleingeräten (Matte mitbringen)	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern
	19:30 - 21:00	Nordic Walking durch Kirchlegern (mit Vorerfahrung)	Petra Schünemann	Treffpunkt Sportplatz Gesamtschule Erich Kästner-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern
Di., 09.09.25	15:00 - 16:00	Nappydancer: 1,5 - 3 Jahre (Matte mitbringen)	Claudia Sommer	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
	15:45 - 16:45	Eltern-Kind im Wald: 1,5 - 4 Jahre (kleiner Snack, Getränke, Decke und ggf. Gummistiefel mitbringen)	Kerstin Koschorreck, Christina Bode	Treffpunkt Häver: Waldfrieden/Ecke Hagedorner Str., 32278 Kirchlegern
	16:00 - 17:00	Tanzmäuse: ab 3 Jahre (Matte mitbringen)	Claudia Sommer	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
	17:00 - 18:00	Kiddies beim Sportabzeichen: 4 - 6 Jahre	Kerstin Koschorreck, Christian Fleischer + Team	Sportplatz Erich Kästner-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern
	17:00 - 18:00	Yoga mit Entspannung (auch für Anfänger, Matte und leichte Decke mitbringen)	Jessi Kosiol	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
	17:30 - 18:30	Rehasport Orthopädie	Tamara Heemeier-Zobel	Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern
	19:00 - 20:00	Budosport-Selbstverteidigung	Kim Wiegmann, Carsten Schröder	

Programm „Sport im Park“ Kirchlegern 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. Bei schlechtem Wetter finden viele Kurse entweder nicht statt oder werden an einem anderen Ort durchgeführt.

Datum	Uhrzeit	Angebot	Leitung	Sportstätte
Di., 09.09.25	19:30 - 20:30	Walking im Stadion	Christina Bode	Sportplatz Erich Kästner-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern
Mi., 10.09.25	15:30 - 16:30	Nappydancer: 1,5 - 3 Jahre (Matte mitbringen)	Claudia Sommer	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
	17:30 - 19:00	Sportabzeichen	Andrea Heisig, Christian Fleischer + Team	Sportplatz Erich Kästner-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern
	18:00 - 19:00	Senioren Frauengymnastik	Tamara Heemeier-Zobel	Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern
	19:00 - 20:00	Fatburner -Aerobic, BBP- (kleine Hanteln und Matte mitbringen)	Jennifer Wienkemeier	Asphaltfläche Häver an der Geschäftsstelle, Häverstraße 80, 32278 Kirchlegern
Do., 11.09.25	19:00 - 20:00	Pilates (Matte und Handtuch mitbringen)	Sandra Brink, Petra Koop	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
	19:30 - 21:00	Rehasport Outdoor	Martina Zehner, Heike Feichtlinger	Sportplatz Erich Kästner-Gesamtschule, In d. Mark 30, 32278 Kirchlegern
Fr., 12.09.25	8:45 - 9:30	Pilates (Matte und Handtuch mitbringen)	Sandra Brink	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlegern
	9:30 - 10:30	Fitnessgymnastik	Katrin Diestelhorst	Calisthenics-Anlage an der Turnhalle Häver (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlegern