

Programm „Sport im Park“ Spenge 2026

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., 20.07.26	18:00 – 19:00	Pilates (Matte mitbringen)	TV Lenzinghausen (Michelle Göbel)	An der Werburger Sporthalle, Ledeburstraße 4, 32139 Spenge
Mi., 29.07.26	17:00 – 18:00	Pilates (Matte mitbringen)	TV Lenzinghausen (Manuela Mertelsmann)	
	18:30 – 19:30	Hatha Yoga (Matte mitbringen)	TV Lenzinghausen (Manuela Mertelsmann)	
Mo., 03.08.26	14:00 – 15:00	Stark & Beweglich – Fitnesstraining (Matte und Handtuch mitbringen)	TV Lenzinghausen (Sabrina König)	
Mi., 05.08.26	17:00 – 18:00	Pilates (Matte mitbringen)	TV Lenzinghausen (Manuela Mertelsmann)	
	18:30 – 19:30	Hatha Yoga (Matte mitbringen)	TV Lenzinghausen (Manuela Mertelsmann)	
Do., 06.08.26	15:00 – 16:00	Hula-Hoop -Fitness (Hula-Hoop Reifen mitbringen)	TV Lenzinghausen (Sabrina Koring)	
Mo., 10.08.26	14:00 – 15:00	Stark & Beweglich – Fitnesstraining (Matte und Handtuch mitbringen)	TV Lenzinghausen (Sabrina Koring)	
Mi., 12.08.26	17:00 – 18:00	Pilates (Matte mitbringen)	TV Lenzinghausen (Manuela Mertelsmann)	
	18:30 – 19:30	Hatha Yoga (Matte mitbringen)	TV Lenzinghausen (Manuela Mertelsmann)	
Do., 13.08.26	15:00 – 16:00	Hula-Hoop -Fitness (Hula-Hoop Reifen mitbringen)	TV Lenzinghausen (Sabrina Koring)	

Programm „Sport im Park“ Spenge 2026

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., 17.08.26	14:00 – 15:00	Stark & Beweglich – Fitnesstraining (Matte und Handtuch mitbringen)	TV Lenzinghausen (Sabrina Koring)	An der Werburger Sporthalle, Ledeburstraße 4, 32139 Spenge
Mi., 19.08.26	10:15 – 11:15	Pilates (Matte mitbringen)	TV Lenzinghausen (Michelle Göbel)	
Do., 20.08.26	15:00 – 16:00	Hula-Hoop -Fitness (Hula-Hoop Reifen mitbringen)	TV Lenzinghausen (Sabrina Koring)	
Mo., 24.08.26	18:00 – 19:00	Pilates (Matte mitbringen)	TV Lenzinghausen (Michelle Göbel)	