

Programm „Sport im Park“ Vlotho 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
So., 19.07.26	10:00 – 12:00	Boule	SGE Exter	Sportpark Exter, Parkplatz Steinbrinkstrasse 32602 Vlotho
Di., 21.07.26	14:45 – 15:45	Sport u. Bewegung im Park mit dem Rollator und dem Stuhl	SGE Exter	
	18:30 – 19:30	Stretch & Relax	TuS Bonneberg	Jahnstadion, Oeynhausener Str., 32602 Vlotho
	19:30 – 20:30	Total Body Workout	TuS Bonneberg	
Sa., 25.07.26	9:00 – 10:00	Pilates mit Kleingeräten	SGE Exter	Sportpark Exter, Parkplatz Steinbrinkstrasse 32602 Vlotho
	10:00 – 11:00	Pilates mit Kleingeräten	SGE Exter	
Di., 28.07.26	14:45 – 15:45	Sport u. Bewegung im Park mit dem Rollator und dem Stuhl	SGE Exter	
	18:30 – 19:30	Stretch & Relax	TuS Bonneberg	Jahnstadion, Oeynhausener Str., 32602 Vlotho
	19:30 – 20:30	Total Body Workout	TuS Bonneberg	
Sa., 01.08.26	9:00 – 10:00	Pilates mit Kleingeräten	SGE Exter	Sportpark Exter, Parkplatz Steinbrinkstrasse 32602 Vlotho
	10:00 – 11:00	Pilates mit Kleingeräten	SGE Exter	
So., 02.08.26	10:00 – 12:00	Boule	SGE Exter	

Programm „Sport im Park“ Vlotho 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
Di., 04.08.26	14:45 – 15:45	Sport u. Bewegung im Park mit dem Rollator und dem Stuhl	SGE Exter	Sportpark Exter, Parkplatz Steinbrinkstrasse 32602 Vlotho
	18:30 – 19:30	Stretch & Relax	TuS Bonneberg	Jahnstadion, Oeynhausener Str., 32602 Vlotho
	19:30 – 20:30	Total Body Workout	TuS Bonneberg	
Mi., 05.08.26	18:30 – 20:00	Body Mind Balance	TuS Bonneberg	
Do., 06.08.26	18:30 – 19:15	Intervalltraining - HIIT (Matte mitbringen)	SGE Exter	Sportpark Exter, Parkplatz Steinbrinkstrasse 32602 Vlotho
Sa., 08.08.26	9:00 – 10:00	Pilates mit Kleingeräten	SGE Exter	
	10:00 – 11:00	Pilates mit Kleingeräten	SGE Exter	
Di., 11.08.26	18:30 – 19:30	Stretch & Relax	TuS Bonneberg	Jahnstadion, Oeynhausener Str., 32602 Vlotho
	19:30 – 20:30	Total Body Workout	TuS Bonneberg	
Mi., 12.08.26	18:30 – 20:00	Body Mind Balance	TuS Bonneberg	
Do., 13.08.26	18:30 – 19:15	Intervalltraining - HIIT (Matte mitbringen)	SGE Exter	Sportpark Exter, Parkplatz Steinbrinkstrasse 32602 Vlotho

Programm „Sport im Park“ Vlotho 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
So., 16.08.26	10:00 – 12:00	Boule	SGE Exter	Sportpark Exter, Parkplatz Steinbrinkstrasse 32602 Vlotho
Di., 18.08.26	18:30 – 19:30	Stretch & Relax	TuS Bonneberg	Jahnstadion, Oeynhausener Str., 32602 Vlotho
	19:30 – 20:30	Total Body Workout	TuS Bonneberg	
Mi., 19.08.26	18:30 – 20:00	Body Mind Balance	TuS Bonneberg	
Do., 20.08.26	18:30 – 19:15	Intervalltraining - HIIT (Matte mitbringen)	SGE Exter	Sportpark Exter, Parkplatz Steinbrinkstrasse 32602 Vlotho
Di., 25.08.26	18:30 – 19:30	Stretch & Relax	TuS Bonneberg	Jahnstadion, Oeynhausener Str., 32602 Vlotho
	19:30 – 20:30	Total Body Workout	TuS Bonneberg	
Mi., 26.08.26	18:30 – 20:00	Body Mind Balance	TuS Bonneberg	
Do., 27.08.26	18:30 – 19:15	Intervalltraining - HIIT (Matte mitbringen)	SGE Exter	Sportpark Exter, Parkplatz Steinbrinkstrasse 32602 Vlotho
Di., 01.09.26	18:30 – 19:30	Stretch & Relax	TuS Bonneberg	Jahnstadion, Oeynhausener Str., 32602 Vlotho
	19:30 – 20:30	Total Body Workout	TuS Bonneberg	