

Fit im Park mit dem LDT 2023

Alle Angebote finden im **Park am Haus Weitmar** statt.

Handtuch-Gymnastik

sonntags 11:00 - 12:00 Uhr, , 25.06. + 03.07. + 09.07. + 16.07. + 23.07.

Das Handtuch als Sportgerät. Alle Übungen sind wie das Handtuch garantiert alltagstauglich.

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Erwachsene, Seniorinnen und Senioren

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Mitzubringen: Handtuch, Gymnastikmatte



Gesundheits-Workout

montags 18:00 - 19:00 Uhr, 26.06. + 03.07. + 10.07. + 17.07.

Funktionelles Training zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Erwachsene, Seniorinnen und Senioren

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Mitzubringen: Gymnastikmatte



Dance Aerobic

montags 19:00 - 20:00 Uhr, 26.06. + 10.07.

Klassische Aerobic Schritte zu mitreißenden Rhythmen bringen uns so richtig in Schwitzen. Das perfekte Cardio-Training, bei dem wir eine einfache Choreografie erlernen und zur Musik die Mischung aus Aerobic und Tanzen kennenlernen: Dance Aerobic!

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Erwachsene

Schwierigkeitsgrad: Anfänger, Fortgeschrittene

Mitzubringen: Bequeme (Sport)Kleidung und festes Schuhwerk

Wohlfühlgymnastik am Vormittag

dienstags 10:15 - 11:00 Uhr, 27.06. + 04.07. + 11.07. + 18.07.

Wirbelsäulengerecht und gelenkschonend beweglicher werden und die Körpermitte stabilisieren

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Erwachsene, Seniorinnen & Senioren

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch



Faszienfitness & Mobility

dienstags 18:00 - 19:00 Uhr, 27.06. + 04.07. + 11.07. + 18.07.

Schwingen, federn, dehnen für mehr Beweglichkeit

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Erwachsene, Seniorinnen & Senioren

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Mitzubringen: Gymnastikmatte

FitKids (4 – 6 Jahre)

mittwochs 16:00 - 17:00 Uhr, 28.06. + 05.07. + 12.07.

Spiel, Spaß, Sport... wir wollen uns in den Ferien mal so richtig austoben! Gemeinsame Spiele und knifflige Parcours für Balance, Geschicklichkeit und Koordination bringen Bewegung in euren Sommer.

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Kinder (4-6 Jahre)

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Mitzubringen: Bequeme (Sport)Kleidung und festes Schuhwerk



FitSummer (7-10 Jahre)

mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr, 28.06 + 05.07. + 12.07.

Du willst dich in deinen Ferien bewegen und gemeinsam mit deinen Freunden austoben? Nach gemeinsamen Aufwärmspielen, die uns schon ordentlich ins Schwitzen bringen, erwarten dich kleine Stationen, um dein Gleichgewicht, deine Kraft und Körperspannung zu testen.

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Kinder (7-10 Jahre)

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Mitzubringen: Bequeme (Sport)Kleidung, festes Schuhwerk



Tanz im Park

mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr, 28.06. + 05.07. + 12.07. + 19.07.

Mit flotter Musik lernen wir Bewegungsfolgen, mit denen wir uns fit tanzen.

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: jedes Alter

Schwierigkeitsgrad: Anfänger, Fortgeschrittene

Mitzubringen: gute Laune, bequeme Sportsachen und genügend zu trinken

Qi Gong

donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr, 29.06. + 06.07. + 13.07. + 20.07.

Harmonie für Körper, Atem und Geist

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Erwachsene, Seniorinnen & Senioren

Schwierigkeitsgrad: Anfänger



Tai Chi

donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr, 29.06.. + 06.07. + 13.07. + 20.07.

Wer kennt nicht die Bilder von Tai Chi praktizierenden großen Gruppen in China? Die Bewegungen werden bewusst, aufmerksam und fließend ausgeführt. Durch gezielte Übungsfolgen können Beweglichkeit, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit gefördert werden. Für alle, die sich ruhig, aber dennoch aktiv entspannen möchten.

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Erwachsene, Seniorinnen & Senioren

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Wir wünschen allen Teilnehmer*innen viel Spaß und eine tolle Zeit!