



Outdoor-Sportangebote
in Minden vom 6. Juli bis
10. September 2024

Kostenlos!
Einstieg jederzeit!
von 6 – 99 Jahren!

SPORT im Park

Stadt Minden
– Sportbüro –
Kleiner Domhof 6
32423 Minden
Tel. 0571 89285
h.thielking@minden.de
www.minden.de

Minden  Sport



Minden  Sport

SPORT im Park

- **Alle Angebote sind kostenlos.**
- **Es gibt nicht immer Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.**
- **Alle Angebote richten sich an Einsteiger*innen wie auch an Geübte.**
- **Wetterbedingte Absagen sind möglich.**
- **Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an das Sportbüro.**
Henrik Thielking 0571-89285 | h.thielking@minden.de

Yoga an der Weser

Samstags ab 13 Uhr vom 6.7. bis zum 24.8.24
Treff an der Schiffmühle direkt an der Weser

Weserpromenade 24, 32423 Minden

Kostenlos, Anmeldung jeweils bis freitags
telefonisch unter 0571-89285 oder per Mail an
h.thielking@minden.de

Zielgruppe: 16 – 99 Jahre

Bitte eine Unterlage mitbringen (Yogamatte o. ä.)

Leitung: Kika Pohl

Freeletics

Mittwochs ab 18 Uhr vom 17.7. bis zum 14.8.24
Treff auf der Grünfläche neben dem Minigolfplatz

Weserpromenade 6, 32423 Minden

Kostenlos und ohne Voranmeldung

Workout – größtenteils mit dem eigenen Körpergewicht

Zielgruppe: 16 – 70 Jahre

Bitte eine Unterlage mitbringen (Fitnessmatte o. ä.)

Leitung: Niels Pfannenschmidt

Zumba Gold

Montags von 11 – 12 Uhr vom 15.7.
bis zum 26.8.24 (außer am 12.8.)

Treff am Johanniskirchhof

Johanniskirchhof 4, 32423 Minden

Kostenlos und ohne Voranmeldung

Zumba – Angebot für Menschen, die ihre Koordination
und Kondition langsam und gezielt aufbauen wollen

Zielgruppe: ältere und aktive Erwachsene

Leitung: Mila Rosell-Gadischke

Full Body Beats DJK Dom

Sonntags von 11 – 12 Uhr vom 21.7. bis zum 1.9.24
Treff am Skatepark an der Weser

Weserpromenade, 32423 Minden

Kostenlos und ohne Voranmeldung

Ganzkörpertraining, welches Kraft, Ausdauer und

Intervalltraining kombiniert – ideal für alle Fitnesslevel

Zielgruppe: 16 – 70 Jahre

Bitte eine Unterlage mitbringen (Fitnessmatte o. ä.)

Leitung: Steffi Vehlber

Walking Kneipp Verein Minden

Montags 8.30 – 9.30 Uhr vom 22.7. bis zum 26.8.24
Treff am Weserstadion

Am Weserstadion 4, 32423 Minden

Kostenlos und ohne Voranmeldung

Zielgruppe: für alle, die sich mehr bewegen

und in einen Ausdauersport einsteigen wollen –

ob groß oder klein, dick oder dünn.

Leitung: Annedore Tönsmann

Nordic Walking Sport & Freizeitverein Nordstadt

Donnerstags von 18 – 19 Uhr vom 11.7. bis 29.8.24
Treff auf dem Bierpohlsportplatz

Bierpohlweg 24, 32425 Minden

Kostenlos und ohne Voranmeldung

Zielgruppe: für ältere Erwachsene, die Lust

an der gemeinsamen Bewegung haben

Leitung: Christa Weiß

Boule Begegnungszentrum Bärenkämpfen

Dienstags ab 15:45 Uhr vom 20.08. bis 10.09.24
Treff am Begegnungszentrum Bärenkämpfen

Sieben Bauern 20a, 32425 Minden

Kostenlos und ohne Voranmeldung

Zielgruppe: 16 – 99 Jahre

Leitung: Siegmар Lindel

Fahren, Rollen & Gleiten für Kids

13.8., 20.8. und 27.8.24 jeweils von 17 – 19 Uhr
Treff auf dem Schulhof der Hohenstaufenschule

Kuhlenstraße 70, 32427 Minden

Kostenlos und ohne Voranmeldung

Hier könnt ihr euch u.a. auf dem Skate-, Long-,

Waveboard oder dem Skatesurfer ausprobieren.

Zielgruppe: 6 – 14 Jahre

Leitung: Kornelia Bühne (Skycracer)