

# „Sport im Park“ 2025



© LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

Bewegung im Freien erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Das Erfolgsprojekt "Sport im Park" ermöglicht unverbindliche und kostenfreie Bewegungsangebote in öffentlichen Grünanlagen oder an anderen öffentlichen Orten. Der Fokus hierbei liegt zunehmend auf Bewegungsangeboten aus dem Fitness-, Gesundheits- und Entspannungsbereich.

Vom Wandern bis zu Functional Fitness – die Natur entwickelt sich zu einem wichtigen Sportraum für informelle und vereinsungebundene Sport- und Bewegungsaktivitäten.

Der Stadtsportbund Hagen e. V. und das Servicezentrum Sport der Stadt Hagen wollen in diesem Sommer wieder das Angebot „Sport im Park“ durchführen.

**Fit im Park** Training für das Herz-Kreislauf-System, für die Koordination und das Gleichgewicht – Jede/r kann mitmachen - Sportzeug und Sportschuhe reichen  
Fritz-Steinhoff-Park / Karl-Ernst-Osthaus-Straße  
10.07. bis 25.09.2025      donnerstags      18:00 bis 19:30

**Walken** Training für das Herz-Kreislaufsystem  
Fritz-Steinhoff-Park / Karl-Ernst-Osthaus-Straße  
15.07. bis 07.08.2025      dienstags      9:00 bis 10:00

**Wandern** Training für das Herz-Kreislauf-System  
Hagener Stadtwald / Treffpunkt am Wanderparkplatz Stadtgarten  
25.07. bis 29.08.2025      freitags      10:00 bis 11:30

**Tai Chi/Qi Gong** Fitness aus dem Reich der Mitte – Verbesserung der Entspannungsfähigkeit:  
Harmonisierung von Körper, Atmung und Geist  
Fritz-Steinhoff-Park / Karl-Ernst-Osthaus-Straße  
12.08. bis 30.09.2025      dienstags      17:00 bis 18:30

Informationen: SSB Hagen e. V. Telefon 02331 – 2075107  
montags bis mittwochs von 9 Uhr bis 15 Uhr