

08. Juli-
18. August 2024

SPORT IM BAGNO-PARK

*Bewegung
Lebensfreude
Nachhaltigkeit*

Alle Angebote sind **KOSTENLOS**

Willkommen zum Sport im Bagno-Park 2024!



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir freuen uns, Sie zu unserer diesjährigen Veranstaltungsreihe "Sport im Bagno-Park 2024" begrüßen zu dürfen! Auch in diesem Jahr haben wir ein vielfältiges Programm zusammengestellt, das Ihnen die Möglichkeit bietet, sich sportlich zu betätigen, neue Sportarten auszuprobieren und gemeinsam mit anderen sportbegeisterten Menschen aktiv zu sein.

Besonders freuen wir uns, Ihnen mitteilen zu können, dass dank der großzügigen Unterstützung unserer Sponsoren – der Sportstiftung der Kreissparkasse Steinfurt, dem Landessportbund NRW und der Gesundheitskasse AOK Nordwest – **alle Angebote kostenlos** sind.

Der Bagno-Park in Steinfurt bietet die ideale Kulisse für unser Sportangebot – eine grüne Oase, die zum Bewegen und Entspannen einlädt. Unser abwechslungsreiches Programm umfasst Aktivitäten für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Ob Yoga, Zumba, Beachvolleyball oder Rückentraining – hier ist für jeden etwas dabei!

Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieser sportlichen Gemeinschaft zu werden. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Fitness zu verbessern, neue Leute kennenzulernen und vor allem viel Spaß zu haben. Unser engagiertes Team von Trainerinnen und Trainern freut sich darauf, Sie zu motivieren und zu unterstützen.

Lassen Sie uns gemeinsam den Sommer im Bagno-Park aktiv und gesund gestalten!

Sportliche Grüße,

Ihr Team des Stadtsportverband Steinfurt e.V.



Kontakt für Fragen:

Team des Stadtsportverband Steinfurt e.V.

E-Mail: kontakt@ssv-steinfurt.de / www.ssv-steinfurt.de

Alles Wichtige auf einen Blick

Hinweise und Anmerkungen:

- Bitte bringe zu jedem Angebote ausreichend Getränke und entsprechende Sportsachen mit.
- Für die Yoga- und Qi Gong-Angebote brauchst Du eine Yogamatte o.Ä.
- Für die Radsport-Angebote wie Mountainbike und Rennrad bringe bitte Dein Mountainbike/ Rennrad und einen Helm mit. Es besteht Helmpflicht.

Adressen der Standorte fürs Navi:

Bagno-Eingang am Schloss

Burgstraße 22, 48565 Steinfurt

Bagno-Quadrat

Hollich 156B, 48565 Steinfurt/ Beschilderung: Bagno-See/ Bagno-Restaurant

Freibad Bagno-Mare

Tecklenburger Str. 48, 48565 Steinfurt

Freibad Borghorst

Freibad Borghorst, Eingang über Billungerstraße (Hintereingang)

Praxis Physio Jüttemann

Goldstraße 12, 48565 Steinfurt

Pfarrgarten

Pastoratsweg 8, 48565 Steinfurt

Sportplatz am Arnoldinum

Erpostraße, 48565 Steinfurt (Hinter dem Gymnasium Arnoldinum)

Tennisplatz Burgsteinfurt

Blocktor 42, 48565 Steinfurt

Vereinsheim Schießfreunde Borghorst

Ringstraße 1, 48565 Steinfurt

Volksbankstadion

Liedekerker Str. 67, 48565 Steinfurt

Kooperationspartner und Sponsoren:

SENIORENBEIRAT
STEINFURT 

KREISSTADT
STEINFURT 
Symphonie des Münsterlands

 **Kreissparkasse**
Steinfurt
SPORTSTIFTUNG

AOK 
Die Gesundheitskasse.

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Die Vereine hinter den Angeboten:

Breitensport Burgsteinfurt

Zumba Fitness | Grappling | Krav Maga | Inosanto LaCoste Kali – (Stock, Doppelstock, Messer) | Mountainbike | Abendwanderung | Boule | Gymnastik 50+ (Fahrradtour) | Cricket

DJK OT Borghorst Volleyball

Beachvolleyball

DLRG Burgsteinfurt

Kleiderschwimmen, Rettungsgeräte im und am Wasser, DLRG Beach Flags

Gesundheitssport Steinfurt

Mobility-Beweglichkeitstraining

Marathon Steinfurt

Schnupperkurs "Jogging" | Outdoor-Fitness | Schnupperkurs "Jogging" | Schnupperkurs "Nordic Walking" | Schnupperkurs "Radsport"

Schießfreunde Borghorst

Schnupperkurs Sportschießen

SSG Stormvogel

Fahrradtour Schloss – Seller See & Schnuppersegeln für Kinder und Erwachsene

SV Burgsteinfurt

Wasserfußball | Funktionelles Krafttraining

SV Olympia Borghorst

Wasserball Schnuppertraining

TC Grün-Weiß Burgsteinfurt

Schnuppertennis für Kinder & Erwachsene

Turnerbund Burgsteinfurt

Qi Gong - Auftanken in der Natur | Aroha | Faszientraining | Be Balanced | Fit und aktiv für Senioren | Seniorensport - Freude an Bewegung | Wassergymnastik | Wassergymnastik | HIIT - High Intensity Intervall Training | Body Shape Tabata | Yoga | Sportabzeichen | Fit am Morgen | Power Fitness

TV Borghorst

Beachvolleyball | Selbstverteidigung | Eskrima Inayan System III

Vita Reha

Beweglich durch Flexx-Großgeräte | Faszientraining | RückenFit-Medizinisches Gerätetraining | Pilates meet Faszien | Rehasport in der Natur

Body Shape Tabata - Tabata ist eine Form des Intervalltrainings, bei der kurze, hochintensive Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen abwechseln. (Quelle: Akademie für Sport und Gesundheit)

Grappling - (Griffmethoden, Griffkampf) ist ein Element vieler Kampfsportarten und beinhaltet Hebel, Würfe, zu Boden bringen, Aufgabegriffe, Würgegriffe und andere Haltegriffe jeglicher Art. (Quelle: kampfsportarten-abc.)

Inosanto LaCoste Kali - Panantukan - Das Panatukan ist eine Disziplin des Inosanto LaCoste Kali. Kali auch bekannt unter Arnis oder Escrima, ist eine philippinische Kampfkunst, welche sich hauptsächlich auf die Auseinandersetzung mit Waffen spezialisiert hat. Das hier praktizierte Panatukan bildet im Wesentlichen die Disziplinen Panatukan (Boxen), Sikaran (Treten) und Dumog (Ringeln) der 12 klassischen Disziplinen des Kali ab. (Quelle: Breitensport Burgsteinfurt)

Eskrima Inayan System III - ist eine philippinische Kampfkunst. In diesem Kurs werden die sieben Stile innerhalb des IS3 vermittelt. Die Stile unterscheiden sich in der Distanz, in den Konzepten und in der Art der benutzten Trainingsutensilien. Eskrima bietet weiterhin eine Verbesserung der eigenen Koordination, Geschwindigkeit, der körperlichen Balance und des Timings. (Quelle: TV Borghorst)

Woche 1

Montag, 08.07.2024

09:00 - 10:00 | **Fit am Morgen**

Heike Thedieck | Bagnoquadrat

11:00 - 12:00 | **RückenFit - Medizinisches Gerätetraining (ab 18 J.)**

Anmeldung: verwaltung@physio-steinfurt.de | Heike Riediger | Treffpunkt Praxis Jüttemann

16:00 - 18:00 | **Boule**

Erich Altemühle | Bagnoeingang am Schloss

16:30 - 17:30 | **Rehasport in der Natur (ab 18 J.)**

Heike Riediger | Bagnoeingang am Schloss

17:00 - 18:00 | **Gymnastik 50+**

Marianne Comes | Bagnoeingang am Schloss

17:00 - 18:15 | **Yoga (ab 14 J.)**

Yuliia Yevdokimova | Bagnoeingang am Schloss

18:00 - 19:00 | **Body Shape Tabata (ab 14 J.)** ⓘ

Isabell Backsmann | Bagnoeingang am Schloss

18:00 - 19:00 | **Faszientraining (ab 18 J.)**

Sarah Wittebur | Treffpunkt Praxis Jüttemann

18:00 - 19:30 | **Grappling (ab 16 J.)** ⓘ

Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss

18:00 - 20:00 | **Sportabzeichen im Park**

Petra Namockel + Team | Bagnoeingang am Schloss/ Volksbankstadion

19:00 - 20:00 | **Beweglich durch Flexx-Großgeräte (ab 18 J.)**

Anmeldung: verwaltung@physio-steinfurt.de | Sarah Wittebur | Treffpunkt Praxis Jüttemann

19:00 - 20:00 | **Zumba Fitness (ab 14 J.)**

Doro Ruß/ Doreen Wensing | Bagnoeingang am Schloss

19:00 - 20:00 | **Funktionelles Krafttraining**

Michael Oettrich | Bagnoeingang am Schloss

19:00 - 21:00 | **Beachvolleyball**

Lothar Vogel | Freibad Borghorst

Dienstag, 09.07.2024

17:00 - 18:00 | **Aroha (ab 14 J.)**

Petra Westermann | Bagnoeingang am Schloss

18:00 - 19:00 | **Faszientraining (ab 14 J.)**

Petra Westermann | Bagnoeingang am Schloss

Dienstag, 09.07.2024

- 18:00 - 19:30 | **Krav Maga (ab 16 J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss
- 18:30 - 19:30 | **Qi Gong - Auftanken in der Natur (ab 16 J.)**
Gerlind Farrenkopf | Bagnoquadrat
- 18:30 - 21:00 | **Beachvolleyball (ab 18 J.)**
Hubert Eickholt | Freibad Borghorst
- 18:45 - 19:45 | **Be Balanced**
Heike Thedieck | Bagnoquadrat
- 19:00 - 21:00 | **Mountainbike (ab 16 J.)**
Frank Rummeling/ Jan Hendrik Weißschnur | Start: Bagnoeingang am Schloss

Mittwoch, 10.07.2024

- 18:00 - 19:30 | **Inosanto LaCoste Kali - Panantukan (ab 16 J.)** ⓘ
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss
- 18:30 - 19:30 | **Power Fitness (ab 14 J.)**
Michaela Scheiper | Bagnoeingang am Schloss
- 20:00 - 21:00 | **Pilates (ab 18 J.)**
Heike Riediger | Treffpunkt Praxis Jüttemann

Donnerstag, 11.07.2024

- 09:00 - 10:00 | **Fit und aktiv für Senioren**
Heike Thedieck | Bagnoquadrat
- 17:00 - 17:45 | **Mobility-Beweglichkeitstraining**
Markus Eggert | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Inosanto LaCoste Kali - Stock, Doppelstock, Messer (ab 16 J.)** ⓘ
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss
- 18:30 - 19:30 | **Kleiderschwimmen/ Rettungsgeräte im und am Wasser/ DLRG Beach Flags (Beachfeld)**
Christoph Weigt | Freibad BagnoMare
- 18:30 - 19:30 | **Selbstverteidigung**
Bernd Westphal | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 20:00 | **Zumba Fitness (ab 14 J.)**
Doro Ruß/ Doreen Wensing | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 21:00 | **Abendwanderung (ab 18 J.)**
Frank Rummeling/ Jan Hendrik Weißschnur | Start: Bagnoeingang am Schloss

Freitag, 12.07.2024

10:30 - 11:30 | **Seniorenport - Freude an Bewegung (ab 60 J.)**

Christel Danek | Bagnoeingang am Schloss

15:00 - 16:00 | **Schnuppertennis für Kids (bis 15 J.)**

Manfred Neuenfeldt | Tennisplatz

16:00 - 17:00 | **Schnuppertennis für Erwachsene**

Manfred Neuenfeldt | Tennisplatz

18:00 - 19:00 | **Body Shape Tabata (ab 14 J.)**

Isabell Backsmann | Bagnoeingang am Schloss

19:00 - 20:00 | **Gymnastik 50+**

Marianne Comes | Bagnoeingang am Schloss

Samstag, 13.07.2024

Heute hast Du Pause!

Sonntag, 14.07.2024

10:00 - 12:00 | **Wasserfußball**

Martin Teigeler | Freibad BagnoMare

11:00 - 14:00 | **Schnupperkurs "Jogging"**

Sylvia Schwering/ Verena Verhoff | 11 Uhr Start am Bagnoquadrat

11:00 - 14:00 | **Outdoor Fitness**

Steffi Tiemann | 11 Uhr Start am Bagnoquadrat

Gefällt Ihnen Sport im Bagno-Park 2024?

Lassen Sie uns gerne Feedback da.

SCAN ME!



Woche 2

Montag, 15.07.2024

09:00 - 10:00 | **Fit am Morgen**

Heike Thedieck | Bagnoquadrat

11:00 - 12:00 | **RückenFit - Medizinisches Gerätetraining (ab 18 J.)**

Anmeldung: verwaltung@physio-steinfurt.de | Heike Riediger | Treffpunkt Praxis Jüttemann

15:00 - 16:00 | **RückenFit - Medizinisches Gerätetraining (ab 18 J.)**

Anmeldung: verwaltung@physio-steinfurt.de | Heike Riediger | Treffpunkt Praxis Jüttemann

16:30 - 17:30 | **Rehasport in der Natur (ab 18 J.)**

Heike Riediger | Bagnoeingang am Schloss

17:00 - 17:45 | **Mobility-Beweglichkeitstraining**

Franziska von Weichs | Bagnoeingang am Schloss

17:00 - 18:00 | **Gymnastik 50+**

Marianne Comes | Bagnoeingang am Schloss

17:00 - 18:15 | **Yoga (ab 14 J.)**

Yulija Yevdokimova | Bagnoeingang am Schloss

18:00 - 19:00 | **Body Shape Tabata (ab 14 J.)**

Isabell Backsmann | Bagnoeingang am Schloss

18:00 - 19:00 | **Faszientraining (ab 18 J.)**

Sarah Wittebur | Treffpunkt Praxis Jüttemann

18:00 - 19:30 | **Grappling (ab 16 J.)**

Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss

18:00 - 20:00 | **Sportabzeichen im Park**

Petra Namockel + Team | Bagnoeingang am Schloss/ Volksbankstadion

19:00 - 20:00 | **Beweglich durch Flexx-Großgeräte (ab 18 J.)**

Anmeldung: verwaltung@physio-steinfurt.de | Sarah Wittebur | Treffpunkt Praxis Jüttemann

19:00 - 20:00 | **Zumba Fitness (ab 14 J.)**

Doro Ruß/ Doreen Wensing | Bagnoeingang am Schloss

19:00 - 20:00 | **Funktionelles Krafttraining**

Michael Oettrich | Bagnoeingang am Schloss

19:00 - 21:00 | **Beachvolleyball**

Lothar Vogel | Freibad Borghorst

Dienstag, 16.07.2024

- 17:00 - 18:00 | **Aroha (ab 14 J.)**
Petra Westermann | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:00 | **Faszientraining (ab 14 J.)**
Petra Westermann | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Krav Maga (ab 16 J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss
- 18:30 - 19:30 | **Qi Gong - Auftanken in der Natur (ab 16 J.)**
Gerlind Farrenkopf | Bagnoquadrat
- 18:30 - 21:00 | **Beachvolleyball (ab 18 J.)**
Hubert Eickholt | Freibad Borghorst
- 18:45 - 19:45 | **Be Balanced**
Heike Thedieck | Bagnoquadrat
- 19:00 - 21:00 | **Mountainbike (ab 16 J.)**
Frank Rummeling/ Jan Hendrik Weißschnur | Start: Bagnoeingang am Schloss

Mittwoch, 17.07.2024

- 16:00 - 18:00 | **Boule**
Erich Altemühle | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:00 | **HIIT - High Intensity Intervall Training (ab 16 J.)**
Aelita Demter | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Insosanto LaCoste Kali - Panantukan (ab 16 J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss
- 20:00 - 21:00 | **Pilates (ab 18 J.)**
Heike Riediger | Treffpunkt Praxis Jüttemann, Goldstraße

Donnerstag, 18.07.2024

- 09:00 - 10:00 | **Fit und aktiv für Senioren**
Heike Thedieck | Bagnoquadrat
- Start 17:00 | **Fahrradtour Schloss – Seller See & Schnuppersegeln für Kinder und Erwachsene**
Gundolf Voigt | Start: Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Inosanto LaCoste Kali - Stock, Doppelstock, Messer (ab 16 J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss

Donnerstag, 18.07.2024

- 18:30- 19:30 | **Selbstverteidigung**
Bernd Westphal | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 20:00 | **Zumba Fitness (ab 14 J.)**
Doro Ruß/ Doreen Wensing | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00- 21:00 | **Abendwanderung (ab 18 J.)**
Frank Rummeling/ Jan Hendrik Weißschnur | Start: Bagnoeingang am Schloss

Freitag, 19.07.2024

- 10:30 - 11:30 | **Seniorensport - Freude an Bewegung (ab 60 J.)**
Christel Danek | Bagnoeingang am Schloss
- 15:00 - 16:00 | **Schnuppertennis für Kids (bis 15 J.)**
Manfred Neuenfeldt | Tennisplatz
- 16:00 - 17:00 | **Schnuppertennis für Erwachsene**
Manfred Neuenfeldt | Tennisplatz
- 17:00 - 18:30 | **Schnupperkurs Sportschießen**
Angelika Rott | Vereinsheim Schießfreunde Borghorst
- 19:00 - 20:00 | **Gymnastik 50+**
Marianne Comes | Bagnoeingang am Schloss

Samstag, 20.07.2024

- 18:00 - 20:00 | **Cricket**
Jaber Moradi | Sportplatz Arnoldinum

Sonntag, 21.07.2024

- 10:00 - 12:00 | **Wasserfußball**
Martin Teigeler | Freibad BagnoMare

Woche 3

Montag, 22.07.2024

- 09:00 - 10:00 | **Fit am Morgen**
Heike Thedieck | Bagnoquadrat
- 15:00 - 16:00 | **RückenFit - Medizinisches Gerätetraining (ab 18 J.)**
Anmeldung: verwaltung@physio-steinfurt.de | Heike Riediger | Treffpunkt Praxis Jüttemann
- 16:00 - 18:00 | **Boule**
Erich Altemühle | Bagnoeingang am Schloss
- 16:30- 17:30 | **Rehasport in der Natur (ab 18 J.)**
Heike Riediger | Bagnoeingang am Schloss
- 17:00 - 18:15 | **Yoga (ab 14 J.)**
Yuliia Yevdokimova | Bagnoeingang am Schloss

Montag, 22.07.2022

- 18:00 - 19:00 | **Faszientraining (ab 18 J.)**
Sarah Wittebur | Treffpunkt Praxis Jüttemann
- 18:00 - 19:30 | **Grappling (ab 16. J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 20:00 | **Sportabzeichen im Park**
Petra Namockel + Team | Bagnoeingang am Schloss/ Volksbankstadion
- 18:30 - 19:30 | **Power Fitness (ab 14 J.)**
Michaela Scheiper | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 20:00 | **Beweglich durch Flexx-Großgeräte (ab 18 J.)**
Anmeldung: verwaltung@physio-steinfurt.de | Sarah Wittebur | Treffpunkt Praxis Jüttemann
- 19:00 - 20:00 | **Zumba Fitness (ab 14 J.)**
Doro Ruß/ Doreen Wensing | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 20:00 | **Funktionelles Krafttraining**
Michael Oettrich | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 21:00 | **Beachvolleyball**
Lothar Vogel | Freibad Borghorst

Dienstag, 23.07.2024

- 17:00 - 18:00 | **Aroha (ab 14 J.)**
Petra Westermann | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:00 | **Faszientraining (ab 14 J.)**
Petra Westermann | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Krav Maga (ab 16 J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss
- 18:30 - 21:00 | **Beachvolleyball (ab 18. J.)**
Hubert Eickholt | Freibad Borghorst, Eingang über Billungerstraße (Hintereingang)
- 18:45 - 19:45 | **Be Balanced**
Heike Thedieck | Bagnoquadrat
- 19:00 - 21:00 | **Mountainbike (ab 16 J.)**
Frank Rummeling/ Jan Hendrik Weißschnur | Start: Bagnoeingang am Schloss

Mittwoch, 24.07.2024

- 18:00 - 19:00 | **HIIT - High Intensity Intervall Training (ab 16 J.)**
Aelita Demter | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Insosanto LaCoste Kali - Panantukan (ab 16 J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss

Mittwoch, 24.07.2024

20:00- 21:00 | **Pilates (ab 18 J.)**

Heike Riediger | Treffpunkt Praxis Jüttemann

Donnerstag, 25.07.2024

09:00 - 10:00 | **Fit und aktiv für Senioren**

Heike Thedieck | Bagnoquadrat

17:00 -17:45 | **Mobility-Beweglichkeitstraining**

Markus Eggert | Bagnoeingang am Schloss

Start 17:00 | **Fahrradtour Schloss – Seller See & Schnuppersegeln für Kinder und Erwachsene**

Gundolf Voigt | Start: Bagnoeingang am Schloss

18:00 - 19:30 | **Inosanto LaCoste Kali - Stock, Doppelstock, Messer (ab 16 J.)**

Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss

18:30 - 19:30 | **Kleiderschwimmen/ Rettungsgeräte im und am Wasser/ DLRG Beach Flags (Beachfeld)**

Christoph Weigt | Freibad BagnoMare

18:30 - 19:30 | **Selbstverteidigung**

Bernd Westphal | Bagnoeingang am Schloss

19:00 - 20:00 | **Zumba Fitness (ab 14 J.)**

Doro Ruß/ Doreen Wensing | Bagnoeingang am Schloss

19:00 - 21:00 | **Abendwanderung (ab 18 J.)**

Frank Rummeling/ Jan Hendrik Weißschnur | Start: Bagnoeingang am Schloss

Freitag, 26.07.2024

10:30 - 11:30 | **Seniorensport - Freude an Bewegung (ab 60 J.)**

Christel Danek | Bagnoeingang am Schloss

15:00 - 16:00 | **Schnuppertennis für Kids (bis 15 J.)**

Manfred Neuenfeldt | Tennisplatz

16:00 - 17:00 | **Schnuppertennis für Erwachsene**

Manfred Neuenfeldt | Tennisplatz

19:00 - 20:00 | **Gymnastik 50+**

Marianne Comes | Bagnoeingang am Schloss

Samstag, 27.07.2024

18:00 - 20:00 | **Cricket**

Jaber Moradi | Sportplatz Arnoldinum

Sonntag, 28.07.2024

10:00 - 12:00 | **Wasserfußball**

Martin Teigeler | Freibad BagnoMare

Woche 4

Montag, 29.07.2024

- 17:00 - 17:45 | **Mobility-Beweglichkeitstraining**
Franziska von Weichs | Bagnoeingang am Schloss
- 17:00 - 18:00 | **Gymnastik 50+**
Marianne Comes | Bagnoeingang am Schloss
- 17:00 - 18:15 | **Yoga (ab 14 J.)**
Yuliia Yevdokimova | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Grappling (ab 16 J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 20:00 | **Sportabzeichen im Park**
Petra Namockel + Team | Bagnoeingang am Schloss/ Volksbankstadion
- 19:00 - 20:00 | **Zumba Fitness (ab 14 J.)**
Doro Ruß/ Doreen Wensing | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 20:00 | **Funktionelles Krafttraining**
Michael Oettrich | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 21:00 | **Beachvolleyball**
Lothar Vogel | Freibad Borghorst

Dienstag, 30.07.2024

- 17:00 - 18:00 | **Aroha (ab 14 J.)**
Petra Westermann | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:00 | **Faszientraining (ab 14 J.)**
Petra Westermann | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Krav Maga (ab 16 J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss
- 18:30 - 21:00 | **Beachvolleyball (ab 18 J.)**
Hubert Eickholt | Freibad Borghorst
- 19:00 - 21:00 | **Mountainbike (ab 16 J.)**
Frank Rummeling/ Jan Hendrik Weißschnur | Start: Bagnoeingang am Schloss

Mittwoch, 31.07.2024

- 16:00 - 18:00 | **Boule**
Erich Altemühle | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:00 | **HIIT - High Intensity Intervall Training (ab 16 J.)**
Aelita Demter | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Insosanto LaCoste Kali - Panantukan (ab 16 J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss

Donnerstag, 01.08.2024

18:00 - 19:30 | **Inosanto LaCoste Kali - Stock, Doppelstock, Messer (ab 16 J.)**

Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss

18:30 - 19:30 | **Selbstverteidigung**

Bernd Westphal | Bagnoeingang am Schloss

19:00 - 20:00 | **Zumba Fitness (ab 14 J.)**

Doro Ruß/ Doreen Wensing | Bagnoeingang am Schloss

19:00 - 21:00 | **Abendwanderung (ab 18 J.)**

Frank Rummeling/ Jan Hendrik Weißschnur | Start: Bagnoeingang am Schloss

Freitag, 02.08.2024

10:30 - 11:30 | **Seniorensport - Freude an Bewegung (ab 60 J.)**

Christel Danek | Bagnoeingang am Schloss

15:00 - 16:00 | **Schnuppertennis für Kids (bis 15 J.)**

Manfred Neuenfeldt | Tennisplatz

16:00 - 17:00 | **Schnuppertennis für Erwachsene**

Manfred Neuenfeldt | Tennisplatz

16:00 - 17:00 | **Wassergymnastik**

Christina Göckenjahn | Freibad BagnoMare

17:00 - 18:30 | **Schnupperkurs Sportschießen**

Angelika Rott | Vereinsheim Schießfreunde Borghorst

19:00 - 20:00 | **Gymnastik 50+**

Marianne Comes | Bagnoeingang am Schloss

20:00 - 21:00 | **Wasserball Schnuppertraining (ab 18 J.)**

Ramon-Niklas Hüls | Freibad BagnoMare

Samstag, 03.08.2024

17:45 - 18:45 | **Wasserball Schnuppertraining (U 18 J.)**

Ramon-Niklas Hüls | Freibad BagnoMare

Sonntag, 04.08.2024

10:00 - 12:00 | **Wasserfußball**

Martin Teigeler | Freibad BagnoMare

Woche 5

Montag, 05.08.2024

- 16:00 - 18:00 | **Boule**
Erich Altemühle | Bagnoeingang am Schloss
- 17:00 - 18:00 | **Gymnastik 50+**
Marianne Comes | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Grappling (ab 16 J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 20:00 | **Sportabzeichen im Park**
Petra Namockel + Team | Bagnoeingang am Schloss/ Volksbankstadion
- 19:00 - 20:00 | **Zumba Fitness (ab 14 J.)**
Doro Ruß/ Doreen Wensing | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 20:00 | **Funktionelles Krafttraining**
Michael Oettrich | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 21:00 | **Beachvolleyball**
Lothar Vogel | Freibad Borghorst
- 20:00 - 21:00 | **Eskrima Inayan System III**
Markus Terliesner | Pfarrgarten
- 19:00 - 20:00 | Zumba Fitness (ab 14 J.)
Doro Ruß/ Doreen Wensing | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 21:00 | **Beachvolleyball**
Lothar Vogel | Freibad Borghorst
- 20:00 - 21:00 | **Eskrima Inayan System III** ⓘ
Markus Terliesner | Pfarrgarten

Dienstag, 06.08.2024

- 17:00 - 18:00 | **Aroha (ab 14 J.)**
Petra Westermann | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:00 | **Faszientraining (ab 14 J.)**
Petra Westermann | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Krav Maga (ab 16 J.)**
Lars Dümmer | Bagnoeingang am Schloss
- 18:30 - 21:00 | **Beachvolleyball (ab 18. J.)**
Hubert Eickholt | Freibad Borghorst
- 19:00 - 21:00 | **Mountainbike (ab 16 J.)**
Frank Rummeling/ Jan Hendrik Weißschnur | Start: Bagnoeingang am Schloss

Mittwoch, 07.08.2024

- 17:00 - 18:00 | **Eskrima Inayan System III**
Markus Terliesner | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Inosanto LaCoste Kali - Panantukan (ab 16 J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss

Donnerstag, 08.08.2024

- 17:00 - 17:45 | **Mobility-Beweglichkeitstraining**
Markus Eggert | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Inosanto LaCoste Kali - Stock, Doppelstock, Messer (ab 16 J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss
- 18:30 - 19:30 | **Kleiderschwimmen/ Rettungsgeräte im und am Wasser/ DLRG Beach Flags (Beachfeld)**
Sabine Rosenberger | Freibad BagnoMare
- 18:30 - 19:30 | **Selbstverteidigung**
Bernd Westphal | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 20:00 | **Zumba Fitness (ab 14 J.)**
Doro Ruß/ Doreen Wensing | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 21:00 | **Abendwanderung (ab 18 J.)**
Frank Rummeling/ Jan Hendrik Weißschnur | Start: Bagnoeingang am Schloss

Freitag, 09.08.2024

- 10:30 - 11:30 | **Seniorenport - Freude an Bewegung (ab 60 J.)**
Christel Danek | Bagnoeingang am Schloss
- 15:00 - 16:00 | **Schnuppertennis für Kids (bis 15 J.)**
Manfred Neuenfeldt | Tennisplatz
- 16:00 - 17:00 | **Schnuppertennis für Erwachsene**
Manfred Neuenfeldt | Tennisplatz
- 16:00 - 17:00 | **Wassergymnastik**
Petra Gerke | Freibad BagnoMare
- 19:00 - 20:00 | **Fahrradtour Gymnastik 50+**
Marianne Comes | Start: Vorplatz Bahnhof Burgsteinfurt

Samstag, 10.08.2024

- 17:00 - 18:00 | **Eskrima Inayan System III**
Markus Terliesner | Pfarrgarten
- 18:00 - 20:00 | **Cricket**
Jaber Moradi | Sportplatz Arnoldinum

Sonntag, 11.08.2024

- 10:00 - 12:00 | **Wasserfußball**
Martin Teigeler | Freibad BagnoMare
- 11:00 - 14:00 | **Schnupperkurs "Jogging"**
Sylvia Schwering/ Verena Verhoff | 11 Uhr Start am Bagnoquadrat
- 11:00 - 14:00 | **Schnupperkurs "Nordic Walking"**
Renate Mischak | 11 Uhr Start am Bagnoquadrat
- 11:00 - 14:00 | **Outdoor Fitness**
Steffi Tiemann | 11 Uhr Start am Bagnoquadrat
- 11:00 - 12:00 | **Eskrima Inayan System III**
Markus Terliesner | Bagnoeingang am Schloss

Woche 6

Montag, 12.08.2024

- 17:00 - 17:45 | **Mobility-Beweglichkeitstraining**
Franziska von Weichs | Bagnoeingang am Schloss
- 17:00 - 18:00 | **Gymnastik 50+**
Marianne Comes | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Grappling (ab 16. J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 20:00 | **Sportabzeichen im Park**
Petra Namockel + Team | Bagnoeingang am Schloss/ Volksbankstadion
- 18:30 - 19:30 | **Power Fitness (ab 14 J.)**
Michaela Scheiper | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 20:00 | **Zumba Fitness (ab 14 J.)**
Doro Ruß/ Doreen Wensing | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 20:00 | **Funktionelles Krafttraining**
Michael Oettrich | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 21:00 | **Beachvolleyball**
Lothar Vogel | Freibad Borghorst

Dienstag, 13.08.2024

- 17:00 - 18:00 | **Aroha (ab 14 J.)**
Petra Westermann | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:00 | **Faszientraining (ab 14 J.)**
Petra Westermann | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Krav Maga (ab 16 J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss
- 18:30 - 19:30 | **Qi Gong - Auftanken in der Natur (ab 16 J.)**
Gerlind Farrenkopf | Bagnoquadrat
- 18:30 - 21:00 | **Beachvolleyball (ab 18 J.)**
Hubert Eickholt | Freibad Borghorst
- 19:00 - 21:00 | **Mountainbike (ab 16 J.)**
Frank Rummeling/ Jan Hendrik Weißschnur | Start: Bagnoeingang am Schloss

Mittwoch, 14.08.2024

- 16:00 - 18:00 | **Boule**
Erich Altemühle | Bagnoeingang am Schloss
- 18:00 - 19:30 | **Inosanto LaCoste Kali - Panantukan (ab 16 J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss
- 18:30 - 19:30 | **Power Fitness (ab 14 J.)**
Michaela Scheiper | Bagnoeingang am Schloss

Donnerstag, 15.08.2024

- 18:00 - 19:30 | **Inosanto LaCoste Kali - Stock, Doppelstock, Messer (ab 16 J.)**
Lars Dümmer + Team | Bagnoeingang am Schloss
- 18:30 - 19:30 | **Selbstverteidigung**
Bernd Westphal | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 20:00 | **Zumba Fitness (ab 14 J.)**
Doro Ruß/ Doreen Wensing | Bagnoeingang am Schloss
- 19:00 - 21:00 | **Abendwanderung (ab 18 J.)**
Frank Rummeling/ Jan Hendrik Weißschnur | Start: Bagnoeingang am Schloss

Freitag, 16.08.2024

- 10:30 - 11:30 | **Seniorensport - Freude an Bewegung (ab 60 J.)**
Christel Danek | Bagnoeingang am Schloss
- 15:00 - 16:00 | **Schnuppertennis für Kids (bis 15 J.)**
Manfred Neuenfeldt | Tennisplatz
- 16:00 - 17:00 | **Schnuppertennis für Erwachsene**
Manfred Neuenfeldt | Tennisplatz

Freitag, 16.08.2024

16:00 - 17:00 | **Wassergymnastik**

Petra Gerke | Freibad BagnoMare

17:00 - 18:30 | **Schnupperkurs Sportschießen**

Angelika Rott | Vereinsheim Schießfreunde Borghorst

19:00 - 20:00 | **Fahrradtour Gymnastik 50+**

Marianne Comes | Start: Vorplatz Bahnhof Burgsteinfurt

Samstag, 17.08.2024

11:00 - 13:00 | **Schnupperkurs "Radsport" - Rennard (ab 18 J.)**

Carsten Höltke/ Magda Höltke | Start: Bango-Park-Denkmal

Sonntag, 18.08.2024

10:00 - 12:00 | **Wasserfußball**

Martin Teigeler | Freibad BagnoMare

11:00 - 13:00 | **Schnupperkurs "Radsport" - Rennard (ab 18 J.)**

Carsten Höltke/ Magda Höltke | Start: Bango-Park-Denkmal

Hat Ihnen Sport im Bagno-Park 2024 gefallen?
Lassen Sie uns gerne Feedback da.

SCAN ME!



DU HAST DEIN ZIEL SCHON ERREICHT?

ZIEL- LINIE

Alle Angebote kannst Du auch in Zukunft in den Vereinen fortsetzen.

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener – komm vorbei und probiere es aus.
Infos unter: www.ssv-steinfurt.de

Bleib gesund und bewege!

Vielen Dank an alle beteiligten Vereine und
Übungsleiter*innen!



Gesundheitssport
Steinfurt e.V.



VITA
REHA
Reha- & Gesundheitssport Steinfurt e.V.



MARATHON
STEINFURT

Wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung:

ssv-steinfurt.de

 **Kreissparkasse
Steinfurt**
SPORTSTIFTUNG

AOK 
AOK. Die Gesundheitskasse.

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

