

## Angebote Sundern

### Einführung in das SUPaddling

Surfclub Hachen-Sorpesee e.V.

Ort: Vereinsgelände Surfclub Hachen, Am Sorpesee 11

Termine: 01.08./08.08./15.08.2026

Uhrzeit: 09.00 - 10.30 Uhr

**Bitte mit vorheriger Anmeldung!**

**Nur für einen Termin anmelden!**

**QR-Code scannen**



01.08.



08.08.



15.08.

### SUPaddling Yoga

Surfclub Hachen-Sorpesee e.V.

Ort: Vereinsgelände Surfclub Hachen, Am Sorpesee 11

Termine: 30.07./13.08./27.08.2026

Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

**Bitte mit vorheriger Anmeldung!**

**Nur für einen Termin anmelden!**

**QR-Code scannen**



30.07.



13.08.



27.08.

## Tanz dich fit!

Line Dance & Aero Dance

Ort: Fußballplatz Kleinfeld Hauptstraße 189a

Termine: 28.07./04.08./05.08.2026

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

## Angebote Freienohl

### Draußen stark - funktionales Training

TuRa Freienohl 1888/09 e.V.

Ort: Wassertretbecken am Küppel, Ecke Küppelweg - Alte Wiese

Termine: 13.08./20.08./27.08.2026

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

**Bitte eine eigene Matte mitbringen!**

### Qigong im Park

SGV-Abteilung Freienohl

Ort: Am Regenbogen Bewegungskindergarten Im Ohl 17

Termine: 05.08./12.08./19.08./26.08.2026

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr



## Was ist Sport im Park?

- Ein kostenloses Sportangebot für Jedermann.
- Ein Sportangebot für jede Altersklasse.
- Ein Sportangebot, das keine sportliche Vorerfahrung benötigt.
- Ein Sportangebot, das von qualifizierten Übungsleitern\*innen aus lokalen Sportvereinen geleitet wird.

## Weitere wichtige Informationen:

- Tragen Sie der Sportart angepasste Sportbekleidung.
- Bringen Sie ein Handtuch und Getränke mit.
- Wenn Sie lange keinen Sport gemacht haben, fragen Sie vorher Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin.
- Ein kostenloses Sportangebot für Jedermann, zum Hineinschnuppern oder zur regelmäßigen Teilnahme.
- Generell ohne Voranmeldung. Bitte beachten Sie den Hinweis zur Anmeldung bei einigen Kursen, hier ist die Teilnehmerzahl begrenzt.
- Sie sind während der Kursteilnahme über den KSB HSK unfallversichert.
- Bei extremen Wetterbedingungen beachten Sie die Infos auf unserer Homepage.

Hier geht's zur Homepage:



## Vereine

TuRa Freienohl 1888/09 e.V.

TV 1890 Schmallenberg e.V.

TuS Velmede-Bestwig 92/07 e.V.

TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.

TV Arnsberg 1861 e.V.

FC 1926 Cobbenrode e.V.

TSV RW Wenholthausen e.V.

TuS 1886 Sundern e.V.

Surfclub Hachen-Sorpesee e.V.

Sauerländischer Gebirgsverein Freienohl

TV Herdringen 1902 e.V.

TuS Padberg e.V.



Wir freuen uns auf einen bewegten Sommer!



### ANSPRECHPARTNER:

Katja Osenberg  
Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig  
Tel.: 02904/976325-3  
k.osenberg@hochsauerlandsport.de

André Erlmann  
Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig  
Tel.: 02904/976325-1  
a.erlmann@hochsauerlandsport.de

### IMPRESSUM:

KreisSportBund Hochsauerlandkreis e.V. - Geschäftsstelle  
Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig  
Tel.: 02904/976325-0 · Fax: 02904/976325-9  
www.hochsauerlandsport.de  
info@hochsauerlandsport.de

Stand: Mai 2026



Kostenloses Sportprogramm für Jung und Alt

**vom 20. Juli bis 01. September 2026**



www.hochsauerlandsport.de



In Arnsberg, Bestwig, Cobbenrode, Freienohl, Hüsten, Marsberg, Schmallenberg, Sundern, Wenholthausen & Wennemen

## Angebote Hüsten

### Workout

Ort: Vorwiese Stadion Große Wiese, Am Solepark 7  
Termine: 20.07./27.07./03.08./10.08./17.08./  
24.08.2026  
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*

### Energy & Flow

Ort: Vorwiese Stadion Große Wiese, Am Solepark 7  
Termine: 20.07./27.07./03.08./10.08./17.08./  
24.08.2026  
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*

### Park Sportabzeichen

Ort: Vorwiese Stadion Große Wiese, Am Solepark 7  
Termine: 21.07./28.07./04.08./11.08./18.08./  
25.08.2026  
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

### Vinyasa Yoga on Beat

Ort: Vorwiese Stadion Große Wiese, Am Solepark 7  
Termine: 20.07./27.07./03.08.2026  
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*



## Angebot Arnsberg

### Fit im Park

*TV Arnsberg 1861 e.V.*  
Ort: Campuswiese, Feauxweg  
Termine: 21.07./28.07./04.08./11.08./18.08./  
25.08.2026  
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*

## Angebot Wenholthausen

### Zirkel-Intervalltraining

*TSV RW Wenholthausen e.V.*  
Ort: Sportplatz Wenholthausen  
Termine: 22.07./29.07./05.08./12.08./19.08./  
26.08.2026  
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*

## Angebote Schmallenberg

### Workout - Ganzkörpertraining

*TV 1890 Schmallenberg e.V.*  
Ort: Kunsthaus Alte Mühle e.V., Unter der Stadtmauer 4  
Termine: 18.07./25.07./01.08.2026  
Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*

### Yoga

Ort: Kunsthaus Alte Mühle e.V., Unter der Stadtmauer 4  
Termine: 18.07./25.07./01.08.2026  
Uhrzeit: 11.00-12.00 Uhr  
Termine: 05.08./12.08./19.08.2026  
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*

## Angebote Wennemen

### Bodyfit FLOW - Fit im Park

*TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.*  
Ort: Dorfplatz Wenneliebe, Südstraße 22  
Termine: 20.07./27.07./03.08./10.08./17.08./  
24.08.2026  
Uhrzeit: 18.15 - 19.15 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*

### Yoga

*TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.*  
Ort: Dorfplatz Wenneliebe, Südstraße 22  
Termine: 21.07./28.07./04.08./11.08./18.08./  
25.08.2026  
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*

### Sport & Spaß für Kids

*TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.*  
Ort: Sportplatz Wennemen, Im Ruhrtal 70  
Termine: 07.08./14.08./21.08.2026  
Uhrzeit: 15.00 - 16.00 Uhr **(4-6 Jahre)**  
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr **(2-4 Jahre)**  
*Bitte mit vorheriger Anmeldung!*  
*QR-Code scannen!*



4-6  
Jahre



2-4  
Jahre

### Grundschulkids 1.- 4. Klasse

Termine: 07.08./14.08./21.08.2026  
Uhrzeit: 14.00 - 15.00 Uhr  
*Bitte mit vorheriger Anmeldung!*  
*QR-Code scannen!*



### Tai Chi & Qi Gong

*TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.*  
Ort: Dorfplatz Wenneliebe, Südstraße 22  
Termine: 20.07./27.07./03.08./10.08./17.08./  
24.08.2026  
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*

### Functinal Fitness - Hula Hoop

*TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.*  
Ort: Dorfplatz Wenneliebe, Südstraße 22  
Termine: 23.07./30.07.2026  
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

## Angebote Cobbenrode

### Ganzkörperfitness

*FC 1926 Cobbenrode e.V.*  
Ort: Sportplatz FC Cobbenrode  
Termine: 22.07./29.07./05.08./12.08./19.08.2026  
Uhrzeit: 18.45 - 19.45 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*

### Rückenschule

*FC 1926 Cobbenrode e.V.*  
Ort: Sportplatz FC Cobbenrode  
Termine: 20.07./27.07./03.08./10.08./17.08./  
24.08.2026  
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*

### Pilates

*FC 1926 Cobbenrode e.V.*  
Ort: Sportplatz FC Cobbenrode  
Termine: 20.07./27.07./03.08./10.08./17.08./  
24.08.2026  
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*

### Fit & Vital ab 60

*FC 1926 Cobbenrode e.V.*  
Ort: Sportplatz FC Cobbenrode  
Termine: 22.07./29.07./05.08./12.08./  
19.08.2026  
Uhrzeit: 17.45 - 18.45 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*

### Fit for Kids (6-10 Jahre)

*FC 1926 Cobbenrode e.V.*  
Ort: Sportplatz FC Cobbenrode  
Termine: 15.07./22.07./29.07./05.08./12.08./  
19.08.2026  
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr

### Hobby Horsing for Kids

*FC 1926 Cobbenrode e.V.*  
Ort: Sportplatz FC Cobbenrode  
Termine: 21.07./28.07./04.08./11.08./18.08./  
25.08.2026  
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr  
*Bitte eigenes Steckenpferd mitbringen!*

## Angebote Marsberg

### HIIT Bodyfitness

*TuS Padberg 09*  
Ort: Sportplatz Padberg, Zur Obermühle 15  
Termine: 20.07./03.08./10.08./17.08./24.08./  
31.08.2026  
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*

### Nordic Walking

*TuS Padberg 09*  
Ort: Sportplatz Padberg, Zur Obermühle 15  
Termine: 20.07./03.08./10.08./17.08./24.08./  
31.08.2026  
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr  
*Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen!*

## Angebote Bestwig

### CrossFit

*TuS Velmede-Bestwig 92/07 e.V.*  
Ort: Bürgersportpark Bestwig, Am Bähnchen  
Termine: 02.07./09.07./16.07.2026  
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr  
*Bitte eine eigene Matte mitbringen!*

### Beweglichkeitstraining-Velmeder Fitnesspfad

*TuS Velmede-Bestwig 92/07 e.V.*  
Ort: Velmeder Fitnesspfad, Bundesstr. 30  
Termine: 02.07./09.07./16.07./23.07./30.07./  
06.08.2026  
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr  
*Ab einer Größe von 1,60 m!*

### Senioren Trainingspfad-Bestwiger GEHweg

*TuS Velmede-Bestwig 92/07 e.V.*  
Ort: Bürgersportpark Bestwig, Am Bähnchen  
Termine: 20.07./27.07./03.08.2026  
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

### Sommerbiathlon

*TuS Velmede-Bestwig 92/07 e.V.*  
Ort: Bürgersportpark Bestwig, Am Bähnchen  
Termine: 23.07./30.07./06.08.2026  
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

### Drums Alive

*TuS Velmede-Bestwig 92/07 e.V.*  
Ort: Liegewiese Schwimmbad Velmede  
Termine: 04.08./11.08.2026  
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr