

Draußen. Kostenlos. Für alle.



**4 Standorte in Verl
3. bis 21. August 2026**

GEMEINSAM AKTIV

Einfach vorbeikommen und mitmachen! Bei „Sport im Park“ kannst Du den Sommer aktiv genießen – ganz ohne Anmeldung und kostenlos. Ob Fitness, Entspannung, Spiel oder Tanz: Die abwechslungsreichen Angebote laden dazu ein, gemeinsam in Bewegung zu kommen, Neues auszuprobieren und Spaß an der Bewegung zu erleben.

MITMACHEN IST EINFACH

Sport im Park ist ein offenes Sport- und Bewegungsangebot für ALLE!

- Erfahrene Übungsleitungen begleiten Dich.
- Nutze gerne die „Sport-im-Park-App“, um immer auf dem Laufenden zu bleiben.
- Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.
- Bequeme Kleidung wird empfohlen.
- Die Angebote finden bei jedem Wetter statt (außer bei Gewitter und Starkregen).

Wenn Du längere Zeit sportlich nicht aktiv warst, kläre Deine Teilnahme bitte vorsichtshalber ärztlich ab. Bei allen Angeboten gilt: Trinken nicht vergessen.



**Draußen.
Kostenlos.
Für alle.**

BEWEGT SEIN - BEWEGT BLEIBEN

Finde heraus, welcher Sport zu Dir passt und bleibe auch nach „Sport im Park“ in Bewegung! Die Übungsleitungen vor Ort informieren gerne über die vielfältigen Angebote ihrer Vereine oder schaue einfach auf die Internetseiten der Sportvereine.



Stadtsportverband Verl



KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

VERANSTALTUNGSORTE

- **Bürmsche Wiese**

- 📍 Paderborner Straße 5, 33415 Verl (hinter dem Rathaus)

- **Wanderparkplatz „Am Ölbach“**

- 📍 Am Ölbach 58, 33415 Verl

- **Verler See**

- 📍 Leinenweg, 33415 Verl

- 📍 Treffpunkt: Parkplatz am Leinenweg

- **Brücke am Ölbach**

- 📍 Am Ölbach, 33415 Verl

- 📍 Treffpunkt: erste Brücke (Wester-Ebbinghaus)



**Draußen.
Kostenlos.
Für alle.**



BEWEGT AUF DER WIESE AB 50

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Mittwoch	05.08.2026	09.00 - 10.00
Mittwoch	12.08.2026	09.00 - 10.00
Mittwoch	19.08.2026	09.00 - 10.00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

BOULE

Bürmsche Wiese | Boulebahn hinter dem Rathaus



Montag	03.08.2026	15.00 - 17.00
Mittwoch	05.08.2026	15.00 - 17.00
Freitag	07.08.2026	18.00 - 20.00
Montag	10.08.2026	15.00 - 17.00
Mittwoch	12.08.2026	15.00 - 17.00
Freitag	14.08.2026	18.00 - 20.00
Montag	17.08.2026	15.00 - 17.00
Mittwoch	19.08.2026	15.00 - 17.00
Freitag	21.08.2026	18.00 - 20.00

FASZIEN-FITNESS

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Mittwoch	05.08.2026	08.00 - 09.00
Mittwoch	12.08.2026	08.00 - 09.00
Mittwoch	19.08.2026	08.00 - 09.00

★ Bitte Matte oder Handtuch und Faszienrolle (wenn vorhanden) mitbringen.

FITNESSMIX

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Dienstag	04.08.2026	19.00 - 20.00
Mittwoch	05.08.2026	19.00 - 20.00
Dienstag	11.08.2026	19.00 - 20.00
Mittwoch	12.08.2026	19.00 - 20.00
Dienstag	18.08.2026	18.00 - 19.00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

GOLDEN HOUR - PILATES & YOGA MIX

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus



Mittwoch	05.08.2026	20.00 - 21.00
Mittwoch	12.08.2026	20.00 - 21.00
Mittwoch	19.08.2026	19.00 - 20.00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

KAMPFSPIELE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Freitag	07.08.2026	17.00 - 18.00
Freitag	14.08.2026	17.00 - 18.00

★ Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf.

KNUDEL TENNIS FÜR JUNG UND ALT

Motorikstaffeln als Einstieg in die Tenniswelt

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Freitag	14.08.2026	17.00 - 18.00
---------	------------	---------------

★ Bei Regen wird das Angebot in die Halle des TTC (Gütersloher Straße 135) verlegt, dann bitte saubere Turnschuhe mitbringen.

NORDIC WALKING

Verler See | Treffpunkt Parkplatz am Leinenweg



Mittwoch	05.08.2026	09.00 - 10.00
Mittwoch	12.08.2026	09.00 - 10.00
Mittwoch	19.08.2026	09.00 - 10.00

★ Bitte Stöcke mitbringen.

OUTDOOR FITNESS - SENIOREN

Am Ölbach | Treffpunkt Parkplatz

Dienstag	04.08.2026	08.00 - 09.00
Mittwoch	05.08.2026	08.00 - 09.00

★ Bitte wetterfeste Kleidung und Badeschuhe (wenn vorhanden) mitbringen.

PILATES AM MORGEN

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Montag	03.08.2026	09.00 - 10.00
Dienstag	04.08.2026	09.00 - 10.00
Donnerstag	06.08.2026	09.00 - 10.00
Montag	10.08.2026	09.00 - 10.00
Dienstag	11.08.2026	09.00 - 10.00
Donnerstag	13.08.2026	09.00 - 10.00
Montag	17.08.2026	09.00 - 10.00
Dienstag	18.08.2026	09.00 - 10.00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

PILATES AM ABEND

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Montag	03.08.2026	19.00 - 20.00
Donnerstag	06.08.2026	19.00 - 20.00
Montag	10.08.2026	19.00 - 20.00
Donnerstag	13.08.2026	19.00 - 20.00
Montag	17.08.2026	18.00 - 19.00
Donnerstag	20.08.2026	18.00 - 19.00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

PYRAMIDENTURNIER FÜR GROSS & KLEIN

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Mittwoch	12.08.2026	09.00 - 10.30
Mittwoch	19.08.2026	09.00 - 10.30

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

RADELN IM HOLTER WALD

Bürmsche Wiese | Treffpunkt Rathaus-Parkplatz



Donnerstag	06.08.2026	17.00 - 19.30
Donnerstag	20.08.2026	17.00 - 19.30

★ Bitte Helm, Trekking-, Mountain- oder Gravelbike mitbringen. Bei Regen fällt die Tour aus.

RÜCKEN UND FUSS - EIN PERFEKTES TEAM

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Donnerstag	06.08.2026	08.00 - 08.45
Donnerstag	13.08.2026	08.00 - 08.45
Donnerstag	20.08.2026	08.00 - 08.45

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

RÜCKEN, GLEICHGEWICHT UND KOORDINATION

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Montag 17.08.2026 19.00 - 20.00

RUND UM DEN BALL FÜR KIDS UND JUGENDLICHE

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus



Mittwoch 05.08.2026 17.00 - 18.00

Mittwoch 12.08.2026 17.00 - 18.00

Mittwoch 19.08.2026 17.00 - 18.00

SCHACH

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Dienstag 04.08.2026 18.30 - 19.30

Dienstag 11.08.2026 18.30 - 19.30

Dienstag 18.08.2026 18.30 - 19.30

SPIEL, SPASS UND TENNIS FÜR GROSS & KLEIN

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Freitag 21.08.2026 10.00 - 11.00

SPIELE RUND UMS TEAM

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Freitag 07.08.2026 18.00 - 19.00

Freitag 14.08.2026 18.00 - 19.00

SPIELEMIX FÜR KIDS

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus



Montag	03.08.2026	10.00 - 11.00
Montag	03.08.2026	18.00 - 19.00
Dienstag	04.08.2026	10.00 - 11.00
Montag	10.08.2026	10.00 - 11.00
Montag	10.08.2026	18.00 - 19.00
Dienstag	11.08.2026	10.00 - 11.00
Montag	17.08.2026	10.00 - 11.00
Montag	17.08.2026	17.00 - 18.00
Dienstag	18.08.2026	10.00 - 11.00

SPIELERISCHE AUSDAUER AB 50

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Freitag	14.08.2026	18.00 - 19.00
Freitag	21.08.2026	18.00 - 19.00

★ Bitte Matte oder Handtuch und (wenn vorhanden) eine Pulsuhr mitbringen.

SPORTPASS | KLEINES ZIRKELTRAINING

Für Jung und Alt

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Donnerstag	06.08.2026	10.00 - 11.00
Donnerstag	13.08.2026	10.00 - 11.00
Donnerstag	20.08.2026	10.00 - 11.00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

SUNSET HIT & CHILL

Intervall und Entspannung

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Donnerstag	06.08.2026	20.00 - 21.00
Donnerstag	13.08.2026	20.00 - 21.00
Donnerstag	20.08.2026	19.00 - 20.00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

TABATA

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Dienstag	04.08.2026	20.00 - 21.00
Dienstag	11.08.2026	20.00 - 21.00
Freitag	28.08.2026	19.00 - 20.00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

TANZTREFF AB 50

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Donnerstag	06.08.2026	09.00 - 10.00
Donnerstag	13.08.2026	09.00 - 10.00
Donnerstag	20.08.2026	09.00 - 10.00

WALKING

Am Ölbach |

Treffpunkt erste Brücke (Wester-Ebbinghaus)

Dienstag	04.08.2026	09.00 - 10.00
Dienstag	11.08.2026	09.00 - 10.00
Dienstag	18.08.2026	09.00 - 10.00

YOGA MIT IRINA

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Montag	17.08.2026	16.00 - 17.00
Freitag	21.08.2026	16.00 - 17.00

★ Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.

ZUMBA

Bürmsche Wiese | hinter dem Rathaus

Mittwoch	05.08.2026	18.00 - 19.00
Mittwoch	12.08.2026	18.00 - 19.00
Mittwoch	19.08.2026	18.00 - 19.00

ANGEBOTSDESCHEIBUNG

BESCHWINGT IN DEN TAG – TANZTREFF AB 50

Gemeinsam starten wir beschwingt in den Tag mit internationalen Tänzen. In wechselnden Formationen wird gemeinsam getanzt – mit viel Musik, Bewegung und guter Stimmung.

BEWEGT AUF DER WIESE AB 50



Ein aktiver Morgen in der Gruppe bringt den ganzen Körper in Schwung. Sanfte Gymnastik, Mobilisation und Kräftigung sorgen für einen energiegeladenen Start.

★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.**

BOULE

Französisches Flair und entspannte Geselligkeit stehen im Mittelpunkt. Beim gemeinsamen Spiel werden die Kugeln geworfen und die Zeit im Freien genossen. Kugeln werden gestellt.

FASZIEN-FITNESS

Gezielte Übungen lösen Spannungen und fördern Beweglichkeit im ganzen Körper. Durch Rollen, Dehnen und Federn bleibt das „innere Netz“ beweglich. ★ **Bitte Matte und (wenn vorhanden) eine Faszienrolle mitbringen.**

FITNESSMIX

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining stärkt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Unterschiedliche Übungen sorgen für Dynamik und Spaß in der Gruppe.

★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.**

GOLDEN HOUR – PILATES & YOGA MIX

Pilates und Yoga verbinden sich zu einer ruhigen, kraftvollen Einheit. Fließende Bewegungen und Kräftigung bringen Körper und Geist in Balance. ★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.**

KAMPFSPIELE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Spielerische Duelle und Teamaufgaben sorgen für Bewegung und gemeinsames Erleben. Spaß, Fairness und Zusammenarbeit stehen im Mittelpunkt.

★ **Bitte Kleidung mitbringen, die schmutzig werden darf.**

KNUDEL TENNIS FÜR JUNG UND ALT

Über spielerische Stationen wird der Tennissport gemeinsam entdeckt. Koordination, Ballgefühl und Bewegung stehen im Fokus eines Angebots für alle Generationen. ★ **Bei Regen kann in die Halle des TTC Verl (Gütersloher Straße 135) ausgewichen werden. Dann bitte saubere Hallenschuhe mitbringen.**

NORDIC WALKING | WALKING

Gemeinsam aktiv in der Natur: Walking und Nordic Walking fördern Ausdauer, Wohlbefinden und sind für jedes Fitnesslevel geeignet.

OUTDOOR-FITNESS FÜR SENIOREN



Im Holter Wald verbinden sich Bewegung, gemeinsames Training und Naturerlebnis. Im Mittelpunkt stehen Übungen zur Förderung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Bei geeignetem Wetter ergänzen Kneipp-Anwendungen das Angebot.

★ **Bitte wetterfeste Kleidung und (wenn vorhanden) Badeschuhe mitbringen.**

PILATES AM MORGEN

Gemeinsam aktiv in den Tag starten: Pilates mobilisiert den Körper und aktiviert die Tiefenmuskulatur für eine stabile Haltung.

★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.**

PILATES AM ABEND

Der Tag klingt in ruhiger Gruppenatmosphäre aus. Sanfte Bewegungen fördern Entspannung und bringen Körper und Geist in Balance. ★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.**

PYRAMIDENTURNIER FÜR GROSS UND KLEIN

Als Team werden abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben gemeistert. Schritt für Schritt entsteht ein spielerischer Wettbewerb voller Bewegung und Spaß.

RADELN IM HOLTER WALD

Gemeinsam geht es durch den Holter Wald bis zum Steinhorster Becken. Tempo und Strecke werden angepasst, sodass alle mitfahren können. Die Tour dauert etwa 2,5 Stunden.

★ **Bitte einen Fahrradhelm tragen. Bei Regen fällt die Tour aus.**

RÜCKEN UND FUSS – EIN PERFEKTES TEAM

Gezielte Übungen stärken Rücken und Füße und verbessern Haltung sowie Beweglichkeit. Ergänzend gibt es Tipps für den Alltag. ★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.**

RÜCKEN, GLEICHGEWICHT UND KOORDINATION

Das Angebot ist ein Training für Stabilität, Gleichgewicht und Körpergefühl. So wird die Sicherheit im Alltag verbessert und die Beweglichkeit gefördert.

RUND UM DEN BALL FÜR KIDS UND JUGENDLICHE

Spielerische Parcours und Ballspiele sorgen für Bewegung, Spaß und Action. Im Mittelpunkt stehen Teamgeist und gemeinsame Bewegung.

SCHACH

Ein klassisches Duell auf dem Brett fordert Strategie, Konzentration und Voraussicht. Jeder Zug entscheidet über den Spielverlauf.

SPIEL, SPASS UND TENNIS FÜR GROSS UND KLEIN

Der Einstieg in den Tennissport erfolgt spielerisch über einfache Übungen und kleine Matches. Gemeinsam werden Koordination und Ballgefühl entwickelt.

SPIELE RUND UMS TEAM

Gemeinsam werden abwechslungsreiche Aufgaben gelöst, die Teamgeist und Kommunikation fördern. Im Mittelpunkt steht das Miteinander in der Gruppe.

SPIELEMIX FÜR KIDS

Die Wiese wird zum Bewegungsraum voller Action. Unterschiedliche Spiele sorgen für Abwechslung, Spaß und gemeinsames Ausprobieren.

SPIELERISCHE AUSDAUER AB 50

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und das Körpergefühl. Spielerische Elemente sorgen für Motivation in der Gruppe. ★ **Bitte Matte oder Handtuch und (wenn vorhanden) eine Pulsuhr mitbringen.**

SPORTPASS | KLEINES ZIRKELTRAINING FÜR JUNG UND ALT

Kraft, Ausdauer und Koordination werden gemeinsam im Team trainiert. Kinder und Erwachsene bewegen sich gleichermaßen und erleben ein abwechslungsreiches Training.

SUNSET HIT & CHILL – INTERVALL UND ENTSPANNUNG



Intensives Intervalltraining trifft auf ruhige Entspannung in besonderer Abendstimmung. Neben dem Training stehen auch Dehnung und Lockerung auf dem Programm.

★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.**

TABATA

Kurze Intervalle bringen den Kreislauf in Schwung und sorgen für ein effektives Training. Gemeinsam wird an Ausdauer und Kraft gearbeitet. ★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.**

YOGA MIT IRINA

Yoga verbindet Atem, Bewegung und Achtsamkeit zu einer wohl-tuenden Einheit. Gemeinsam werden Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe gefördert.

★ **Bitte Matte oder Handtuch mitbringen.**

ZUMBA

Mit energiegeladener Musik entsteht ein gemeinsames Tanz-Fitness-Erlebnis. Bewegung, Rhythmus und Spaß stehen im Vordergrund.

VERANSTALTER

Stadt Verl &
Stadtsportverband Verl
Kontakt: Matthias Haeder
Tel. 05246 / 961-140
E-Mail: Matthias.Haeder@verl.de

Kreissportbund Gütersloh e.V.
Kontakt: Jennifer Jones
Tel. 05241 / 85 1453
E-Mail: ksb@gt-net.de

Auskunft erteilt auch:
Maja Kraft (TV Verl), Tel. 0179/ 2039039, E-Mail: Kraft@tv-verl.de

FÖRDERER UND PARTNER

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



AOK 
Die Gesundheitskasse.

Mit Unterstützung Ihrer



**Volksbank
in Ostwestfalen**



Volksbank Kaunitz
Zweigniederlassung der Volksbank Osnabrück-Rendburg eG

FOTOS

Landessportbund NRW / Andrea Bowinkelmann,
Titelbild: Nikolay Amoseev (iStock)

ANGEBOTE

Alle Angebote sollen wie angekündigt stattfinden. Bitte habe Verständnis, dass kurzfristige Änderungen möglich sind.

HINWEIS

Während der Veranstaltungen werden gelegentlich Fotos und Videos erstellt, die u.a. für Web- und Printauftritte der Veranstalter und deren Partner, in der lokalen Presse sowie für Social Media (Facebook, Instagram, X , u. a.) verwendet werden.

MEHR INFOS & ANMELDUNG

Aktuelle Informationen zu allen Angeboten sowie kurzfristige Änderungen findest Du in der App „Sport im Park – Gütersloh“.

