



# Sport im Park

08.07.-21.08.2024

TuS Humfeld  
JSG Dörentrup



Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bieten zwei Dörentruper Sportvereine Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter\*innen für Jung und Alt an. Das Angebot ist **kostenlos, erfordert keine Anmeldung** und umfasst Sporteinheiten mit einfachen Bewegungsabläufen um Sie fit zu halten.

Montag	Mittwoch	Donnerstag
	15:00 – 16:00 Uhr Kinderturnen 6 – 10 Jahre	
17:00 – 18:30 Uhr Ferien-Kicken 6 – 9 Jahre	16:30 – 17:15 Uhr Vater-Kind-Turnen 2 – 6 Jahre	17:00 – 18:30 Uhr Ferien-Kicken 10 – 14 Jahre
20:00 – 21:00 Uhr Jumping		19:30 – 20:30 Uhr Step-Aerobic

Bitte ein großes Handtuch, sowie etwas zu trinken mitbringen!

## Auskünfte:

Jugendspielgemeinschaft Dörentrup - [FCSSW.Jugendarbeit@gmail.com](mailto:FCSSW.Jugendarbeit@gmail.com)  
TuS Humfeld - [vorstand@tus-humfeld.de](mailto:vorstand@tus-humfeld.de)



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN





**Sport im Park**  
**08.07.-21.08.2024**  
**in Dörentrup**

**TuS Humfeld:**

**Jumping:**

Fitnessprogramm auf speziell entwickelten Trampolinen mit hoher und niedriger Intensität. Auf dem Soccer-Field an der Grundschule in Humfeld.

**Kinderturnen:**

Ein buntes Programm für Kinder im Alter von 6-10 Jahren an der Grundschule in Humfeld.

**Vater-Kind-Turnen:**

Bewegen, Toben, Spielen, Rollen, Krabbeln, Klettern, Springen für Kinder im Alter von 2-6 Jahren mit ihren Vätern.

**Step-Aerobic:**

Ausdauer und Fitness auf und an dem Step im Park an der Grundschule in Humfeld.

**Jugendspielgemeinschaft Dörentrup**

**Ferien-Kicken:**

Komm gerne zu unserem Ferien-Kick vorbei und spiel Fußball mit deinen Freunden! Bei uns darf jeder mitmachen, egal ob du bereits Vereinsmitglied bist oder noch nie gegen den Ball getreten hast. Ihr braucht nichts weiter als Sportbekleidung und eine Flasche Wasser (1., 3., 5. Woche Sportplatz in Spork – 2., 4. und 6. Woche im Humfelder Park).

**TuS Humfeld - [vorstand@tus-humfeld.de](mailto:vorstand@tus-humfeld.de)**

**Jugendspielgemeinschaft Dörentrup - [FCSSW.Jugendarbeit@gmail.com](mailto:FCSSW.Jugendarbeit@gmail.com)**

