

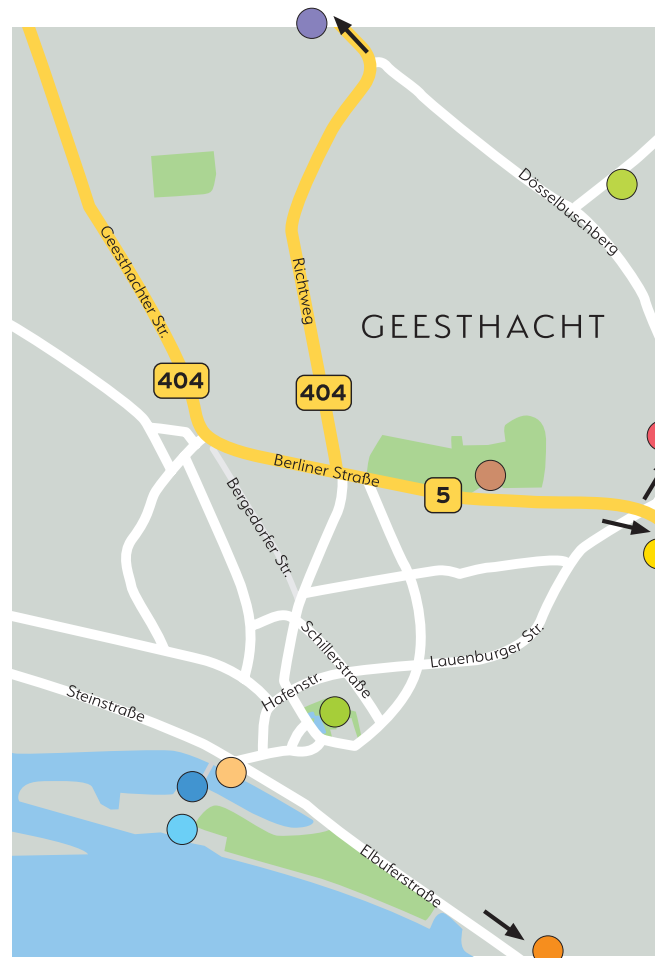
Sport macht gute Laune! Machen Sie mit!

Der VfL Geesthacht und die Geesthachter Stadtverwaltung bringen Sie in Bewegung. Unter freiem Himmel trainieren, tanzen, entspannen und dehnen – ohne Bindung und kostenfrei! Ob Fitness, Walking, Tanz, Yoga oder Qigong – entscheiden Sie sich jeden Tag neu. Das Angebot richtet sich sowohl an untrainierte wie auch an sportliche Menschen aller Altersgruppen, mit oder ohne Beeinträchtigungen – alle können mitmachen. Die Örtlichkeiten sind barrierefrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Hinweise zu den Kursen:

- **Beachvolleyball:** Bewegung, Action und Sommerfeeling.
- **Beschwingt in die Woche:** Leichte Mobilisation und Dehnung mit und ohne Musik im Sitzen und Stehen. Mitbringen: Sitzunterlage
- **Bewegte Pause:** Ruhige und moderate Übungen, neue Energie tanken und ohne Schwitzen gestärkt in den restlichen Tag starten.
- **Bewegung und Entspannung:** Aktive Stressregulierung durch die ideale Kombination aus Bewegung und Entspannung.
- **Bodyworkout:** Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Kraft und Ausdauer effektiv kombiniert.
- **Boule:** Ein geselliges Würfspiel für jedes Alter. Ideal für alle, die sich draußen bewegen und gemeinsam aktiv sein möchten.
- **Chairgym:** Mobilisation, Stretching, Kraft und Ausdauer für Jung und Alt. Mitbringen: Sitzunterlage
- **Discofox an der Waterkant:** Ein vielseitiger Paartanz zu aktueller Musik, Schlagern und Klassikern.
- **Floorball (8–12 Jahre):** Eine schnelle, teamorientierte Sportart, die durch ihre Dynamik und Fairness begeistert, ideal für Kinder.
- **Hatha Yoga:** Finde deine Balance unter freiem Himmel: Achtsame Bewegungen, bewusste Atmung und wohltuende Entspannung.
- **Latin Dance Workout:** Tanz zu heißen Rhythmen. Verbesserung der Ausdauer, Balance, Koordination und Fettverbrennung.
- **Laufen:** Schritt für Schritt die richtige Technik lernen, ein gesundes Tempo und den schonenden Aufbau deiner Ausdauer.
- **Linedance für Einsteiger:** Du hast Lust auf Bewegung, Musik und gute Laune? Dann ist Linedance genau das Richtige!
- **Nordic Walking:** Ausdauertraining, schnelles Gehen, unterstützt durch Walking-Stöcke. Mitbringen: Walking-Stöcke
- **Outdoor Functional Fitness:** Ein effektives Workout, das vielseitige Kraft- und Cardioübungen kombiniert.
- **Qigong:** Fließende weiche Bewegungen machen den Körper beweglicher, den Geist wacher und sorgen für Entspannung.
- **Sportspiele für Kids (4–6 Jahre):** Bei abwechslungsreichen Sport- und Bewegungsspielen können sich die Kinder richtig austoben.
- **Tabata:** Kraftvolle und dynamische Übungen in intensiven Intervallen trainieren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination.
- **Tanzen mit Kind und Kegel:** Kinder erleben zusammen mit ihren Eltern mit einfachen Tänzen spielerisch Musik und Bewegung.
- **Yoga meets Qigong:** Die Übungen stärken und dehnen den Körper, während gleichzeitig die Lebensenergie (Qi) aktiviert wird.
- **Yogalates:** Vielseitige Übungen aus den Bereichen Yoga und Pilates. Mitbringen: Matte
- **ZUMBA Kids (8–12 Jahre):** Die Kinder tanzen zu ihrer Lieblingsmusik und lernen dabei kinderfreundliche Zumba Choreos.



Weitere Informationen zu den Kursen, Starttermine und Ausfallzeiten finden Sie unter: www.vfl-geesthacht.de/sport-im-park

Gerne berät das Team der VfL Sportzentrale bei der Kursauswahl.

VfL Geesthacht von 1885 e.V.
Grenzstraße 1
21502 Geesthacht
Telefon 04152 9314010
sip@vfl-geesthacht.de
www.vfl-geesthacht.de

Stadt Geesthacht
Markt 15, 21502 Geesthacht
www.geesthacht.de



Klimaneutral gedruckt
auf 100 % Recyclingpapier

Juni bis August 2026 SPORT IM PARK



Geesthacht in Bewegung

Kostenlos und ohne Anmeldung



Stadt Geesthacht
www.geesthacht.de



VfL Geesthacht von 1885 e.V.
www.vfl-geesthacht.de

BEWEGUNGSANGEBOTE

01.06.–31.08.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Beschwingt in die Woche mit Sonja, 9–10 Uhr <i>Menzer-Werft-Platz, Sitzterrassen</i></p>	<p>ChairGym mit Sonja, 9–10 Uhr <i>Sitzbänke am Teich Oberstadt (Hansastr.)</i></p>			
	<p>Yoga meets Qigong mit Assia, 10–11 Uhr <i>Menzer-Werft-Platz, an der Brücke</i></p>	<p>Nordic Walking mit Iris, 10–11 Uhr <i>Menzer-Werft-Platz, an der Brücke</i></p>	<p>Nordic Walking mit Iris, 10–11 Uhr <i>Menzer-Werft-Platz, an der Brücke</i></p> <p>Qigong mit Wolfgang, 10–11 Uhr <i>Stadtpark</i></p>	<p>Boule mit Tim, 16–17 Uhr <i>Menzer-Werft-Platz, Bouleanlage</i></p>
<p>Hatha Yoga mit Jana, 11–12 Uhr <i>Stadtpark</i></p>			<p>Latin Dance Workout mit Katrin, 11–12 Uhr <i>Menzer-Werft-Platz, Schiffsanleger</i></p>	<p>Beachvolleyball mit Isabell + Zeynep, 17.15–18.15 Uhr <i>Menzer-Werft-Pl., Beachvolleyballplatz</i></p>
<p>Bewegte Pause mit Katrin, 12.15–12.45 Uhr <i>Tesperhude, Elbkantinen</i></p>			<p>Bewegte Pause mit Katrin, 12.15–12.45 Uhr <i>Menzer-Werft-Platz, Schiffsanleger</i></p>	
<p>Sportspiele für Kids (4–6 Jahre) mit Wiebke, 15–15.45 Uhr <i>VfL Sportzentrum, Mercatorstraße 2</i></p>			<p>Qigong mit Zsuzsanna, 15.30–16.30 Uhr <i>Menzer-Werft-Platz, an der Brücke</i></p> <p>Floorball (8–12 Jahre) mit Savina, 16–17 Uhr <i>ZSPA-Gummiplatz</i></p>	
<p>Outdoor Functional Fitness mit Wiebke, 16–16.45 Uhr <i>VfL Sportzentrum, Mercatorstraße 2</i></p>	<p>Outdoor Functional Fitness mit Marthe, 16.30–17.30 Uhr <i>Menzer-Werft-Platz, an der Brücke</i></p>	<p>ZUMBA Kids (8–12 Jahre) mit Irina, 16.45–17.45 Uhr <i>VfL Sportzentrum, Mercatorstraße 2</i></p>		<p>Samstag</p>
<p>Bewegung und Entspannung mit Wiebke, 17–17.45 Uhr <i>VfL Sportzentrum, Mercatorstraße 2</i></p>	<p>Tabata mit Marthe 17.30–18 Uhr <i>Menzer-Werft-Platz, an der Brücke</i></p>			<p>Tanzen mit Kind und Kegel mit Reinhold, 15–16 Uhr 27.06./11.07./25.07./02.08./25.08. <i>Menzer-Werft-Platz, Schiffsanleger</i></p>
	<p>Linedance für Einsteiger mit Ute, 18–19 Uhr, 07.07.–21.07. <i>Menzer-Werft-Platz, Schiffsanleger</i></p>	<p>Bodyworkout m. Nicole, 18–19 Uhr <i>Menzer-Werft-Platz, an der Brücke</i></p> <p>Yogalates m. Sonja, 18–19 Uhr <i>Oberstadttreff Garten</i></p>		
		<p>Laufen mit Anke, 19–20 Uhr <i>Parkplatz am Waldfriedhof</i></p>	<p>Discofox an der Waterkant mit Marc, 19–20 Uhr, 09.07.–23.07. <i>Menzer-Werft-Platz, Schiffsanleger</i></p>	

Weitere Informationen zu den Kursen sowie Starttermine und **Ausfallzeiten** finden Sie unter www.vfl-geesthacht.de/sport-im-park