

Mittwoch, 19. Juni 2024, Waldeckische Landeszeitung / Lokales

Sport und Entspannung

Kostenloses Angebot mit Fitness und Yoga im Stadtpark



Yoga gehört zu den Angeboten, die ab dem heutigen Mittwoch bis zum Herbst im Korbacher Stadtpark angeboten werden. SymbolFoto: Imago/Pond5 Images

Korbach – Wöchentliche Sport- und Entspannungsangebote im Korbacher Stadtpark bietet die Kreis- und Hansestadt von Juni bis September an. Um das Programm vielfältig und abwechslungsreich zu halten, wer-

den in diesem Jahr neue Kurse angeboten. Bei allen Veranstaltungen leiten qualifizierte Fachkräfte die Teilnehmer an.

Treffpunkt ist jeweils direkt auf der Rasenfläche im Stadtpark. Es wird gegeben eine Yogamatte oder ähnliches mitzubringen, eine Anmeldung ist für gewöhnlich nicht nötig. Aktuell laufen mehrere Kursangebote.

Yoga mit wechselnden Trainerinnen bis zum 25. September, mittwochs von 19 bis 20 Uhr: 19. Juni Julia Backhaus, 26. Juni Svetlana Wiegand, 3. Juli Anna Tarkowski, 10. Juli Svenja Lotze, 17. Juli Svetlana Wiegand, 24. Juli Julia Backhaus, 31. Juli Anna Tarkowski, 7. August Svenja Lotze, 14. August Julia Backhaus, 21. August Anna Tarkowski, 28. August, Svetlana Wiegand. Am 4., 11., 18. und 25. September „Hatha & Yin Yoga für einen gesunden Rücken“ mit Svetlana Wiegand. **Yoga mit Kristina Mook** bis voraussichtlich 25. September immer mittwochs von 10 bis 11 Uhr.

Bauch, Beine, Po mit Emilie Bienek bis zum 13. Juli immer samstags von 11 bis 12 Uhr.

Familien-Fitness – Ganzkörpertraining für Mamas & Papas: Kinder können mitgebracht werden, kleinere erkunden die Umgebung auf der Matte, größere Kinder können spielerisch mitmachen. Jeweils montags von 9.30 bis 10.30 Uhr mit Jennifer Dierich, bis zum 8. Juli und vom 2. bis 23. September. Hierbei ist eine Anmeldung unter M-Mail jenny-korbach@laufmamalauf.de

Mobility Training – Training gegen Schmerzen und um volle Bewegungsfreiheit zu erreichen. Mit Nikita Gaan bis zum 9. Juli immer dienstags von 11 bis 12 Uhr.

In Zusammenarbeit mit dem Landkreis, dem Sportkreis Waldeck-Frankenberg und in Kooperation mit dem Landessportbund werden folgende Kurse organisiert:

Tanzfitness mit Martina Wechsel bis zum 4. Juli immer donnerstags von 18 bis 19 Uhr.

Bewegt in die Woche mit dem Herbert-Kuhaupt-Sportzentrum des TSV 1850/09 Korbach vom 15. Juli bis 19. August immer montags von 10.15 bis 11.15 Uhr.

Ganzkörpertraining mit Sebastian Steuber bis zum 17. Juli immer mittwochs von 17.30 bis 18.30 Uhr.

Unter Umständen kann es zu Änderungen kommen. Die aktuellen Angebote sind auf der Internetseite der Stadt Korbach unter „Aktuelles“ zu finden.

red