



<https://biz.li/2cz7>

ATSV STOCKELSDORF BIETET "SPORT IM PARK" AN

Veröffentlicht am 01.07.2023 um 12:24 von Redaktion Stodo.NEWS

Sport im Park ist ein kostenloses Sportprogramm und wurde landesweit vom Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) initiiert. Ab Mitte Juli bis Ende September bieten qualifizierte Übungsleiter des ATSV Stockelsdorf für alle Stockelsdorfer:innen verschiedene Sportangebote zum Mitmachen und Ausprobieren an.

Die Angebote sind kostenlos für jedermann und –frau, dauern jeweils 60 – 90 Min., finden im Herrengarten und nur bei trockenem Wetter statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, auch nicht die Mitgliedschaft im ATSV.

Aus dem Bereich Aikido, Tai-Chi und Qi Gong gibt es das Angebot „Tai-Chi meets Qi Gong“. Die Kombination aus Qi Gong und Tai-Chi wendet sich an alle Altersgruppen, die ein gewisses Maß an körperlicher Fitness mitbringen. Es sind einfache, langsame Bewegungen, die alle Muskeln und die Konzentration fördern. Mit der Zeit stellt sich Beweglichkeit, inneres Gleichgewicht und Selbstwahrnehmung ein. Bequeme Kleidung und leichte Schuhe sind von Vorteil.

Der Bereich Fitness-, Gesundheits- und Seniorensport setzt im Juli einen Yoga-Schwerpunkt mit 4 öffentlichen Yoga-Stunden. Während der Sommerferien im Juli-August folgen Fitness- und Gymnastikangebote für alle Altersgruppen, im August und September eher Seniorensport mit öffentlichen Gymnastik- und Reha-Stunden (Herz- und Lungensport). Sportliche Kleidung und Schuhe werden empfohlen. Zum Yoga bitte unbedingt eine Matte mitbringen.

Das aktuelle Programm ist am ATSV Treffpunkt am Herrengartenhaus und auf <https://atsv-stockelsdorf.de> zu finden. Die Übungsleiter des ATSV freuen sich auf viele interessierte und aktive Mitmacher!



Astrid Meier und Wolfgang Peix vor dem ATSV-Treffpunkt beim Herrengartenhaus zeigen den Weg. / Foto: ATSV