



**Bielefeld  
kommt raus!**

## **Termine 2019**

*Alle Kurse sind auch für Anfänger / Einsteiger geeignet.*

**Eintritt frei!** Wer etwas geben möchte, kann vor Ort für die Kindernothilfe e.V. spenden. [www.kindernothilfe.de](http://www.kindernothilfe.de)

Bitte mitbringen: Lust auf Bewegung im Freien, ein Getränk und eine Matte (falls vorhanden).

### **Crossout Outdoor Training**

*Ein intensives Workout, Spaß und Schweiß inklusive. Kursleitung: Holger Pante, Crossout*

- Donnerstag, 21. März, 17:45 – 18:45 Uhr: Tournee-Start zum Frühlingsanfang im Bürgerpark (Oetkerpark)
- Donnerstag, 06. Juni, 18.00 - 19.00 Uhr: Bürgerpark (Oetkerpark)
- Donnerstag, 13. Juni, 18.00 - 19.00 Uhr: Bürgerpark (Oetkerpark)
- **Donnerstag, 20. Juni (Fronleichnam), 05.00 - 06.00 Uhr: Sunrise Training auf der Sparrenburg**

### **Yoga im Park**

*Es wird Hatha-Yoga praktiziert. Kursleitung: Birte Lampe, Stephanie Knauer*

- Donnerstag, 21. März, 16:30 – 17:30 Uhr: Tournee-Start zum Frühlingsanfang im Bürgerpark (Oetkerpark)
- Donnerstag, 06. Juni, 19:15 – 20:30 Uhr: Bürgerpark (Oetkerpark)
- Donnerstag, 13. Juni, 19:15 – 20:30 Uhr: Bürgerpark (Oetkerpark)
- **Donnerstag, 20. Juni (Fronleichnam), 06:15 – 07:30 Uhr: Sunrise Training auf der Sparrenburg**

### **Movement**

*Kraft, Koordination, Flexibilität. Kursleitung: Julian Disterhöft, Movement Bielefeld*

- Donnerstag, 04. Juli, 18:00 – 19:30 Uhr: Bürgerpark (Oetkerpark)
- Donnerstag, 11. Juli, 18:00 – 19:30 Uhr: Bürgerpark (Oetkerpark)

### **Verteidigungssport für Kinder (4 – 12 Jahre) in den Sommerferien**

*Mit Spaß und Elementen aus dem Tae Kwon Do und Kickboxen. Kursleitung: Umut Tok, PAT-Club Bielefeld*

Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern / Erziehungsberechtigten.

- Montag, 12. August, 10:30 – 11:30 Uhr: Radrennbahn / Heeper Fichten
- Montag, 19. August, 10:30 – 11:30 Uhr: Radrennbahn / Heeper Fichten

Alle Infos auf [www.bielefeldkommtraus.de](http://www.bielefeldkommtraus.de) (Unter „Veranstaltungen“ auf den einzelnen Termin klicken.)

**Veranstalter:** Crossout Outdoor Training, [info@crossout.de](mailto:info@crossout.de). Info-Hotline: 0176 / 9638 9735

In Kooperation mit der Bielefeld Marketing GmbH