

# #trotzdemSport: Fit und aktiv mit Sport im Park

TV Westfalia 07 Epe e.V.

Im Rahmen einer Winteredition von „Sport im Park“ soll es Bürger\*innen ermöglicht werden, unter Einhaltung der Corona-Schutzverordnung, unverbindliche und kostenfreie Bewegungsangebote in öffentlichen Grünanlagen oder an anderen öffentlichen Orten zu besuchen.

„Sport im Park“ bietet frei zugängliche Angebote für Jedermann und motiviert Jung und Alt zu sportlichen Aktivitäten.

Der TV Westfalia 07 Epe e.V. bietet einen Parcour im Eper Park mit acht Stationen an, der beliebig absolviert werden kann.

Mitzubringen sind lediglich Walking-Stöcke, am besten schon von zu Hause aus los walken ! Walking-Stöcke können in der Geschäftsstelle des TV (Auf der Sunhaar, Di, Fr 8.30-12.00 Uhr, Mi 17.00-19.00 Uhr) gegen ein Pfand in Höhe von € 10,00 ausgeliehen werden.

Immer **mittwochs von 9.00 – 10.00 Uhr und samstags von 10.00 – 11.00 Uhr** sind die Stationen besetzt und können unter Anleitung absolviert werden.

Es dürfen sich immer nur 2 Personen im Abstand von 5 Metern an einer Station aufhalten.

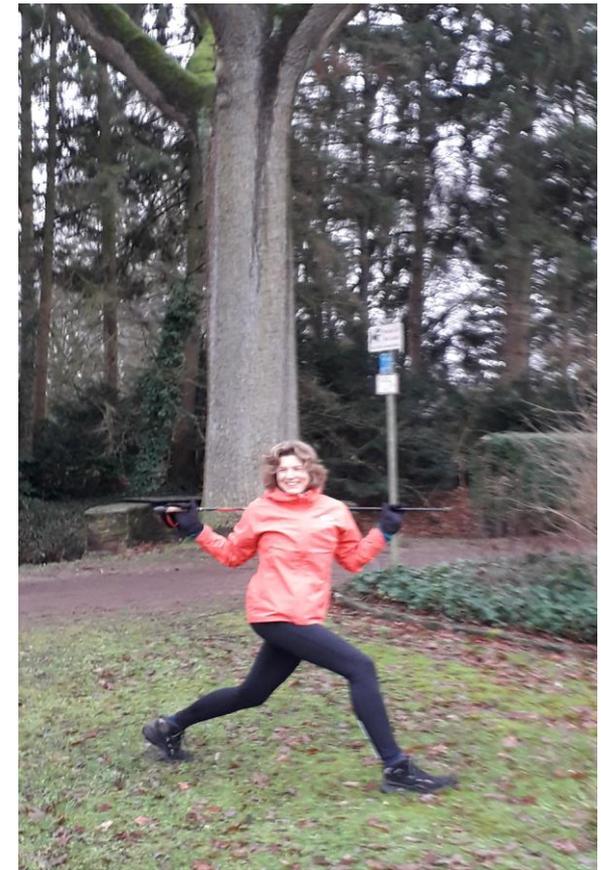
**Viel Spaß beim Mitmachen !**

# Sport im Park



Einen Stab re Hand neben dem Körper waagerecht zum Boden halten, gestreckten Arm aus der Schulter vor und rück schwingen, Oberkörper ruhig halten, 10 x, dann den Kopf dazu nach hinten drehen (dem Arm nachschauen) noch 10 x, li Seite...

# Sport im Park



Einen Stab hinten auf Schultern legen, Ausfallschritt abwechselnd re, li, 10 x, re hinten halten, Oberkörper nach li drehen, wieder nach vorne, Füße schließen, li Ausfallschritt...

je Seite 5 x, 3 Durchgänge,

bei Schulterproblemen den Stab zwischendurch wieder nach vorne holen

# Sport im Park



Einen Stab mit beiden Händen waagrecht vor dem Körper halten, abwechselnd die Knie heben, dabei den Oberkörper und Stab in die Seite des angehobenen Beines drehen, 9 x, beim letzten Mal auf einem Bein stehen bleiben, mit Armen und Stab wackeln, Gleichgewicht halten, dann wieder 9 x die Knie abwechselnd heben, auf dem anderen Bein stehen bleiben....3 Durchgänge

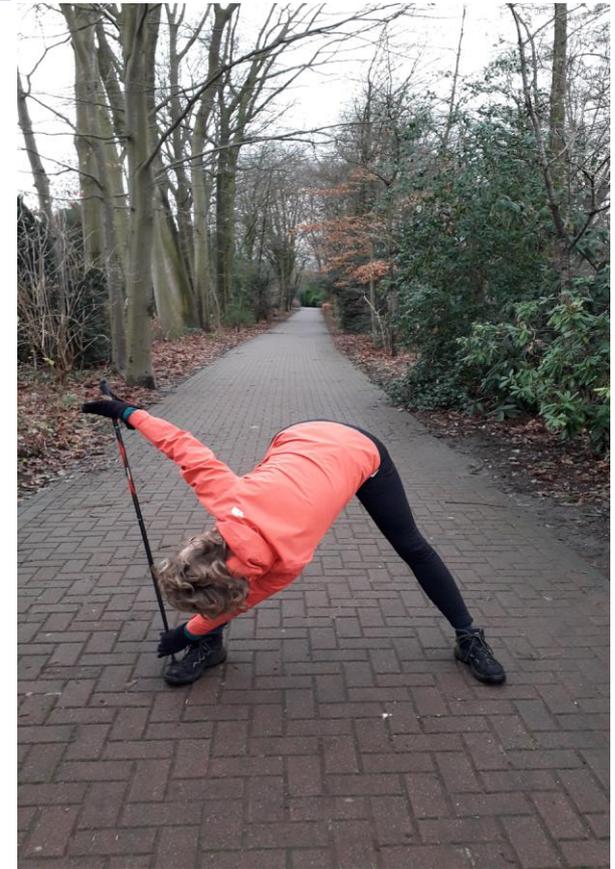
# Sport im Park



Hüftenger Stand, Stab waagrecht zwischen Rücken und ausgestreckten Armen einklemmen, Finger spreizen, Gewicht auf Fersen, Oberkörper mit gestrecktem Rücken nach vorne neigen, Knie beugen und wieder hochdrücken (squats) 10 x, Stab hinten lassen, Oberkörper locker nach re und li drehen, Füße mit drehen, 10 x,

2. Durchgang.... insgesamt 3 Durchgänge

# Sport im Park



Weiter Stand, Fußspitzen nach aussen, Beine wenn möglich gestreckt, Stab an den Enden festhalten, Arme nach oben ausstrecken, Oberkörper aus der Hüfte nach vorne neigen (Rücken gestreckt !) re Hand zum li Fuß, wieder aufrichten, Arme über Kopf, li Hand zum re Fuß, 10 x, unten halten, Stab aussen am Fuß, Kopf nach oben drehen, in den Himmel schauen, 10 Sek. halten, wieder 10 x im Wechsel, andere Seite 10 Sek. halten, wieder aufrichten, Arme nochmal nach oben strecken, Spannung aufbauen, Fersen kurz vom Boden abheben, 5 x

# Sport im Park



Hüftenger Stand, Stab vorne waagrecht halten, Gesäß anspannen, Bauchnabel zur WS ziehen, Bauchspannung aufbauen, Oberkörper und Arme in schnellen Bewegungen nach re und li drehen (Hüfte dreht nicht mit !) 15 x, re Fuß hinter li absetzen, Stab über Kopf halten, Oberkörper nach li neigen (re Seite dehnen), Blick bleibt vorne, 10 Sek. halten, li Fuß hinter re absetzen, Oberkörper mit Stab nach li neigen, 10 Sek. halten..., Stab wieder vorne halten, 15 schnelle Bewegungen...

3 Durchgänge

# Sport im Park



Stab vor dem Körper auf Schulterhöhe etwas weiter als schulterbreit halten, Stab nach oben über Kopf nehmen, 1 x hinter den Kopf, wieder nach oben und wieder nach vorne, 10 x, Stab hinter Kopf halten, Stab nach re schieben, re Arm ausstrecken, Blick zur re Hand, kurz halten, Stab auf der Höhe (bei Problemen Stab höher oder vorne halten) nach li schieben, li Arm ist ausgestreckt, Blick nach li, kurz halten, 10 x hin und her schieben, Stab wieder nach vorne nehmen, locker nach re und li schwingen.

# Sport im Park



Schulterbreiter Stand, einen Stab vorne auf dem Boden abstellen, Griff mit beiden Händen halten, Knie locker lassen, abwechselnd auf Zehenspitzen und Fersen gehen, 10 x , Gewicht auf Fersen halten, nur mit Zehenspitzen vorne auftippen, dabei nach re und li bewegen, 10 x, 3 Durchgänge, zum Abschluß etwas nach hinten laufen, Oberkörper aus der Hüfte nach vorne neigen, Rücken, Arme und Beine strecken, Gesäß nach hinten schieben, Kopf nicht hängen lassen ! Dehnung 1 Min. halten, mit kleinen Schritten wieder zum Stab laufen und aufrichten, Schultern kreisen, Oberkörper locker nach re und li drehen...