



Outdoor-Sportangebote
in Minden vom 13. Juli bis
10. September 2026



Kostenlos!

Einstieg jederzeit!

von 16 – 99 Jahren!

SPORT im Park

Stadt Minden

– Sportbüro –
Kleiner Domhof 6
32423 Minden
Tel. 0571 89285
h.thielking@minden.de
www.minden.de

Minden  Sport



Minden  Sport

SPORT im Park

- Alle Angebote sind kostenlos.
- Es gibt nicht immer Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.
- Wetterbedingte Absagen sind möglich.
- Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an das Sportbüro:
Henrik Thielking 0571-89285 | h.thielking@minden.de

Vovinam – Sport und Freizeitverein Nordstadt

Mittwochs 18:00 – 19:15 Uhr vom 05.08. bis 10.09.26
Treff auf dem Bierpohlsporthplatz

Bierpohlweg 24, 32425 Minden | ohne Voranmeldung

Es werden Grundlagen der Selbstverteidigung vermittelt und gleichzeitig Fitness, Beweglichkeit und Selbstvertrauen gestärkt
Zielgruppe: für alle von 10 bis 80 Jahren, die Freude an Bewegung und Selbstverteidigung haben
Leitung: Jürgen Schwerdtmann

Nordic Walking: Sport- und Freizeitzentrum Nordstadt

Donnerstags von 18:00 – 19:00 Uhr vom 16.07. bis 03.09.26
Treff auf dem Bierpohlsporthplatz

Bierpohlweg 24, 32425 Minden | ohne Voranmeldung

Zielgruppe: für ältere Erwachsene, die Freude an der gemeinsamen Bewegung haben
Leitung: Christa Weiß

Walking: Kneipp Verein Minden

Montags 10:00 – 11:00 Uhr vom 13.07. bis 31.08.26
Treff am Weserstadion

Am Weserstadion 4, 32423 Minden | ohne Voranmeldung

Zielgruppe: für alle, die sich mehr bewegen wollen – für jede und jeden, der in einen Ausdauersport einsteigen will – ob groß ob klein, dick oder dünn.
Leitung: Annedore Tönsmann

Boule: Begegnungszentrum Bärenkämpfen

Dienstags 16:00 – 18:00 Uhr vom 14.07. bis 01.09.26
Treff am Begegnungszentrum Bärenkämpfen

Sieben Bauern 20a, 32425 Minden | ohne Voranmeldung

Zielgruppe: 16 – 99 Jahre
Leitung: Siegmund Lindel, Nasser Babetti

WeserFit – Power

Montags um 18:00 Uhr vom 13.07. bis 31.08.26
Treff am Outdoor-Fitnesspark neben dem Minigolfplatz

Weserpromenade 6, 32423 Minden

Anmeldung jeweils bis spätestens montags (12 Uhr) telefonisch unter der 0571-89285 oder per Mail an sportbuero@minden.de

Intensives Ganzkörpertraining an den Fitnessgeräten
Zielgruppe: für alle ab 16 Jahren, die Freude haben, sich auszupeinigen (Bitte ein Handtuch mitbringen)
Leitung: Steffi Bruns

WeserFit – Vital

Donnerstags um 17:30 Uhr vom 16.07. bis 03.09.26
Treff am Outdoor-Fitnesspark neben dem Minigolfplatz

Weserpromenade 6, 32423 Minden

Anmeldung jeweils bis spätestens donnerstags (12 Uhr) telefonisch unter der 0571-89285 oder per Mail an sportbuero@minden.de

Fitnessübungen mit moderater Intensität
Zielgruppe: für alle, die gemeinsam aktiv sein wollen (Bitte ein Handtuch mitbringen)
Leitung: Vanessa Kardetzky

Frauenpower im Bewegungspark Zähringerallee

Dienstags um 18 Uhr vom 14.07. bis 01.09.26
Treff am neuen Bewegungspark Zähringerallee

Tietzelweg 3, 32425 Minden, gegenüber Jugendhaus Geschwister-Scholl

Anmeldung jeweils bis spätestens dienstags (12 Uhr) telefonisch unter der 0178-5605263 oder per Mail an sina.gundlach@web.de

Kräftigen. Dehnen. Wohlfühlen!
Zielgruppe: Frauen ab 16 Jahren
Bitte eine Unterlage mitbringen (Yogamatte, Handtuch o.ä.)
Leitung: Sina Gundlach

Yoga an der Weser

Samstags um 12:30 Uhr vom 18.07. bis 05.09.26
Treff an der Schiffmühle direkt an der Weser

Weserpromenade 24, 32423 Minden

Anmeldung jeweils bis spätestens freitags (12 Uhr) telefonisch unter 0571-89285 oder per Mail an sportbuero@minden.de

Zielgruppe: 16 – 99 Jahre
Bitte eine Unterlage mitbringen (Yogamatte o.ä.)
Leitung: Franziska Pohl (Kika)