

# Sport im Park # HIIT Training mit Amelie Bald

Mittwoch, 08. Juli 2026 | 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Rathausgarten Bad Berleburg | 57319 Bad Berleburg, Poststraße 42



Sport im Park

## **Kneipp Aktion Element Bewegung # HIIT Training High Intensive Intervall Training mit Amelie Bald**

Auch in diesem Jahr bietet die Stadt Bad Berleburg / BLB-Gesund wieder die beliebte Sommeraktion # Sport im Park an.

Die Bewegungsangebote starten am 01. Juli 2026 und laufen bis zum 26. August 2026.

Die Sporteinheiten finden jeden Mittwoch von 18.00 - 19.00 Uhr im Rathauspark statt. Dank der Förderung durch den Kreissportbund Siegen-Wittgenstein können alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer kostenlos an den Bewegungseinheiten teilnehmen.

Es gibt ein tolles abwechslungsreiches Angebot mit unterschiedlichen Kursleiter\*innen aus Bad Berleburg. Das Angebot bietet Einheiten im Bereich Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Es gibt unter anderem Kursstunden mit dem Titel „Move your Body“, „HIIT-Training“, „Body Up“, „Bodyweight Bootcamp“, „Pulse & Power“, „Piloxing“ und „Power Boxing“.

So haben alle Sportbegeisterten die Möglichkeit, neue Sportarten kennen zu lernen, Ihre Fitness zu stärken und mit Spaß einmal in der Woche gemeinsam draußen in der Natur aktiv zu sein.

Packt Eure Sportsachen und ein kühles Getränk ein und los geht es - Bewegt durch den Sommer mit BLB-Gesund.

Eine Anmeldung zu den Bewegungseinheiten ist nicht notwendig. Nur bei widrigen Wetterverhältnissen (Regen, Sturm, Gewitter) findet die Veranstaltung nicht statt.

Weitere Infos gibt es bei: Marion Nölling, Gesundheitsmanagerin, Stadt Bad Berleburg

Tel. 02751 923 210, E-Mail: [m.noelling@bad-berleburg.de](mailto:m.noelling@bad-berleburg.de)

0 €

Veranstalter:

[Stadt Bad Berleburg / BLB-Gesund](#)

Poststraße 42  
57319 Bad Berleburg

Telefon: 02751 923-210

[m.noelling@bad-berleburg.de](mailto:m.noelling@bad-berleburg.de)

<http://www.blb-gesund.de>

PDF Download:

[https://termine-wittgenstein.de/pdf/dfx/2/808549b314\\_Flyer\\_Kneipp\\_Element\\_Bewegung\\_Sport\\_im\\_Park\\_2026.pdf](https://termine-wittgenstein.de/pdf/dfx/2/808549b314_Flyer_Kneipp_Element_Bewegung_Sport_im_Park_2026.pdf)