



Sport im Park
19.06.-06.08.23
Gummisportplatz an der
Grundschule Großenmarpe,
Turnhallenstraße

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TV Großenmarpe/Erdbruch **ohne Anmeldung und kostenlos** Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter*innen für Jung und Alt an. Das Angebot umfasst Sporteinheiten mit einfachen Bewegungsabläufen um Sie fit zu halten.

| Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--------------------------------------|--|--|--|
| 17:00 Uhr (Nordic) Walking | | 15:30 Uhr Spas mit Bewegung – Eltern mit ihren Kindern | 18:30 Uhr Sommer Fitness Mix |
| 18:30 Uhr Fit for Fun | 18:30 Uhr Ausdauerwalking 2h | | |

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch, sowie etwas zu trinken mitbringen!

Informationen per Mail bei inge.austermann@web.de anfragen oder die Homepage besuchen www.tv-grossenmarpe.de

Weitere Sommersportangebote auf der TVG Homepage!



Sport im Park
19.06.-06.08.23
Gummisportplatz an der
Grundschule Großenmarpe
(Turnhallenstraße)

Angebotsbeschreibungen:

- **(Nordic) Walking:** Ob mit oder ohne Stöcker, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, du bist herzlich willkommen
- **Fit for fun: Aerobic 20.06.-11.07:** Bauch-Beine-Po, Intervall- und Krafttraining, für jedes Fitnesslevel geeignet; Mitzubringen sind: Matte oder großes Handtuch, 2 leichte Gewichte oder alternativ 2 Wasserflaschen, Getränk
- **Spaß mit Bewegung – Eltern mit ihren Kindern, 29.06. und 20.07.-03.08:** Gemeinsam mit dem SV Cappel: Spaß mit Bewegung, freies Spiel mit verschiedenen Geräten, Wir bauen einen kleinen Bewegungsparcour
- **Ausdauerwalking 2 h, 28.06.-19.07:** Mit allen Sinnen die Lippische Natur genießen und dabei die Ausdauer verbessern, incl. Aufwärmung und abschließendem Stretching.
- **Sommer Fitness Mix, 30.06. bis 21.07:** Gezieltes Sommer-Workout für jedes Fitnesslevel. Ein funktionelles Ganzkörpertraining, Bauch-Beine-Po, Rückenfitness, Muskelaufbau und mehr, incl. Stretching. - "Stärkung deiner Fitness-mach dich fit für den Sommer und komm vorbei!" Du bist herzlich eingeladen! bitte eigene Matte, Handtuch, Getränk, 2 leichte Gewichte (Kurzhandeln) oder alternativ kl. Wasserflaschen mitbringen.

Informationen per Mail bei inge.austermann@web.de anfragen oder die Homepage besuchen www.tv-grossenmarpe.de

