



Sport im Park

22.06.-03.08.2023

EngländerSPORTplatz Lemgo

(Am Vogelsang)

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der Dojo Lemgo Lippe **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.

Donnerstag	Donnerstag
17:00-18:00 Uhr Kata im Park (Kinder und Jugendliche)	18:00-19:30 Uhr Kata im Park (Erwachsene)

Kata im Park:

Eine Kata besteht aus altüberlieferten Karatebewegungsabläufen. Die Koordination von Atmung und Bewegung soll Körper und Geist in Einklang bringen und gute gesundheitliche Effekte erzielen. Alle Bewegungen sind für jede Person ausführbar.

Auskünfte bei Dojo Lemgo-Lippe unter www.dojo-lemgo-lippe.com o. dojolemgo@aol.com