



Sport im Park

22.06.-06.08.2023

Rasenplatz neben der Turnhalle,
Lipperreihe

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TuS Lipperreihe **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.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:00-16:00 Uhr Tanz-Fitness 65+	15:00-16:00 Uhr Spiel und Spaß für die Kleinsten			
16:00-17:00 Uhr Rollator Fitness	18:00-19:00 Uhr Bauch Beine Po	18:00-19:00 Uhr Hula-Hoop Workout		
18:00-19:00 Uhr Fit for Fun			18:00-19:00 Uhr Flexi Fit	18:00-19:00 Uhr Bewegungsspiele für die ganze Familie (Nicht am 14.7. und 21.7.)



Sport im Park

22.06.-06.08.2023

Rasenplatz neben der
Turnhalle, Lipperreihe

Angebotsbeschreibungen:

- **Fit for Fun:** Fitnessübungen zur Stärkung von Kraft, Ausdauer und Koordination.
- **Hula-Hoop Workout:** Beim Hula-Hoop Workout kreist du den Reifen rhythmisch um deine Taille und Hüfte. Damit das Gerät nicht auf den Boden fällt, sind dynamische Bewegungen und Körperspannung Voraussetzung. Vor allem die Körpermitte muss kräftig mitarbeiten. Übungen auf der Matte, mit und ohne Reifen runden das Workout ab (Eigene Reifen und Matte mitbringen).
- **Tanz-Fitness 65+:** Zu bekannten Musiktiteln werden kleine, einfache Choreografien getanzt. Dabei werden Koordination, Gedächtnis, Gleichgewicht und die Beweglichkeit des gesamten Körpers trainiert.
- **Rollator Fitness:** Rollator Gymnastik, mit Musik und Spaß, am und mit Rollator. Beweglichkeit und Geschicklichkeit werden, im Sitzen und Stehen, mit Kleingeräten und kleinen Choreos, zu flotter Musik trainiert (Eigene Rollator mitbringen).
- **Bewegungsspiele für die ganze Familie (ab 8 Jahren):** Alte Spiele wieder entdecken. Mit Bewegungsspielen den Gleichgewichtssinn trainieren, Motorik, Koordination und Wahrnehmung schulen und einfach Spaß haben.
- **Spiel und Spaß für die Kleinsten:** Ob mit Bällen, Schwungtuch oder Kisten-wir machen den Sportplatz unsicher! (Im Alter von 1-2,5 Jahren)
- **Bauch Beine Po:** Neben Ausdauer werden hier mittels Kraftübungen Bauch, Beine und Po trainiert (Matte mitbringen)
- **Flexi Fit:** Fit und gesund durch den Alltag. Mit Workouts vom Kopf bis zu den Füßen (Matte mitbringen).