



## Sport im Park

04.07.-17.08.2021

Bürgerpark / Eichenallee

(in Lage)

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet die TG Lage ohne Anmeldung und kostenlos Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter\*innen für Jung und Alt an. Einfach vorbeikommen und mitmachen. **Ohne Anmeldung! Offen für alle.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>16:30-17.30</b> Fitness und Bewegung (Mädchen 6-9 Jahre )	<b>15.00-16.30</b> Bewegungs- spiele und mehr ( Kinder von 4- 6 Jahre )	<b>15:00-16.00</b> Fitness und Bewegung ( Mädchen von 9-12Jahre)	<b>9:30-10:30</b> Walking und Laufen für Frauen	<b>19.45 – 21.00</b> Fit und beweglich bis ins hohe Alter (Frauen ab 40 Jahre)
	<b>19:00-20:30</b> Laufen und Walking	<b>18.00 bis 19.00</b> Laufangebot für Kinder/ Jugendliche	<b>19.00-20.00</b> Laufen und Walking	

Auskunft bei der TG Lage unter Tel.-Nr. 0160/95922649 (Birgit Stoppok)



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN





## Angebotsbeschreibungen

**Laufen / Walking:** Ob mit oder ohne Stöcker, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, du bist herzlich willkommen. Ab Ausgangspunkt Bürgerpark gehen/ laufen wir verschiedene Strecken und erkunden die Umgebung.

**Fit und beweglich bis ins hohe Alter:** Durch freudvolle Aktivitäten (Gymnastik, kleine Tänze und Yoga) wollen wir Altersprozesse verlangsamen, um unsere Beweglichkeit und körperliche Leistungsfähigkeit so lange wie möglich zu erhalten.

**Bewegungsspiele und mehr:** Wir bewegen uns mit unterschiedlichen Spiel-Sing- und Bewegungsspielen mit und ohne Kleingeräte, während die Eltern uns lautstark anfeuern

**Fitness und Bewegung:** Hier wird Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit mit Spiel und Spaß miteinander vereint und macht jeden zu einer Sportskanone

**Bitte ausreichend Getränke und ggf. eine Matte mitbringen!**

### Corona-Hinweis:

Um die Gesundheit der Teilnehmer zu sicherzustellen, gelten die Regeln der aktuellen Coronaschutzverordnung NRW und den Auflagen der Stadt Lage.

Bitte plane ca. 10 Min. Vorlaufzeit ein und melde dich vor Beginn bei der Übungsleitung

Auskunft bei der TG Lage unter Tel.-Nr. 0160/95922649 (Birgit Stoppok)



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

