



**Sport im Park**  
**22.6.– 06.08.2023**  
**Beachplatz TC BW Horn**  
**Gegenüber vom Eggebäd**  
**(Am Eggestadion 1)**

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TC BW Horn **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.

Freitag
<b>17:00-18:00 Uhr</b> Tabata/Zumba
<b>18:00-19:00 Uhr</b> Fitnessgymnastik für alle im Sand!
<b>19:00-20:30 Uhr</b> Beachsportarten im Trend (Beachvolleyball und Beachtennis)

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

**Auskünfte und Anmeldung beim TC BW Horn  
per Telefon an 0160/90160585.**





## Sport im Park 22.6.– 06.08.2023 Beachplatz TC BW Horn

### Angebotsbeschreibungen:

- **Tabata/Zumba:** Tabata – Intervalltraining für die Fitness für Ausdauer und Körperfettverbrennung. Im Sand noch einmal spannender und intensiver. Zumba – lateinamerikanisch inspiriertes Tanzfitness Workout.
- **Fitnessgymnastik für alle im Sand!:** Mal wie auf den Inseln am Strand etwas für die Fitness machen? In dem einstündigen Programm wird zu Musik ganzheitlich ein Workout für den ganzen Körper angeboten.
- **Beachsportarten im Trend:** Beachvolleyball für alle Interessierten mit Übungen und freiem Spiel – das der ideale Wochenausklang mit Spaß und Fitnesscharakter.
- **Beachtennis** – Einführung in den neuen Trendsport.

**Auskünfte und Anmeldung beim TC BW Horn  
per Telefon an 016090160585.**

