



**Sport im Park**  
**29.06.-10.08.2020**  
**Rasenplatz an der Kirche**  
 (in 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. Einfach vorbeikommen und mitmachen. Ohne Anmeldung! Offen für alle.

Zeit	Montag	Donnerstag	Sonntag
8:00 Uhr			Nordic-Walking / Walking
19:00 Uhr		Funktionelles Outdoor-Training	
19:30 Uhr	Körperattacke		

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch (montags) sowie etwas zu Trinken mitbringen!

Auskunft beim TuS Lipperreihe unter Tel.-Nr. 05205 / 9987031 (Sabine Krause)





# Sport im Park

29.06.-10.08.2020

## Rasenplatz an der Kirche

(in Lipperreihe)

### Angebotsbeschreibungen:

**Nordic-Walking / Walking:** Ob mit oder ohne Stöcker, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, du bist herzlich willkommen. Ab Ausgangspunkt Kirche Lipperreihe gehen wir verschiedene Runden und erkunden die Umgebung.

**Funktionelles Outdoor-Training:** Es handelt sich hier um eine Kombination von Lauf- und Krafttraining. Wir beginnen an der Kirche und laufen dann zur nächsten Station mit Krafttraining, wieder laufen...

**Körperattacke:** Der Klassiker für deine Bikini- oder Badehosenfigur. Mit abwechslungsreichen Übungen machst du ein intensives Kraft- und Ausdauertraining. Schnapp dir einfach deine Sportmatte und komm vorbei!

### Corona-Hinweis:

Um die Gesundheit der Teilnehmer sicherzustellen, sind folgende Regeln zu beachten:

- Bitte halte einen Mindestabstand von mind. 1,5 m ein.
- Trage dich in die ausliegende Teilnehmerliste ein.
- Bitte plane ca. 10 Min. Vorlaufzeit ein.
- Und melde dich vor dem Beginn bei der Übungsleitung.

Auskunft beim TuS Lipperreihe unter Tel.-Nr. 05205 / 9987031 (Sabine Krause)

