

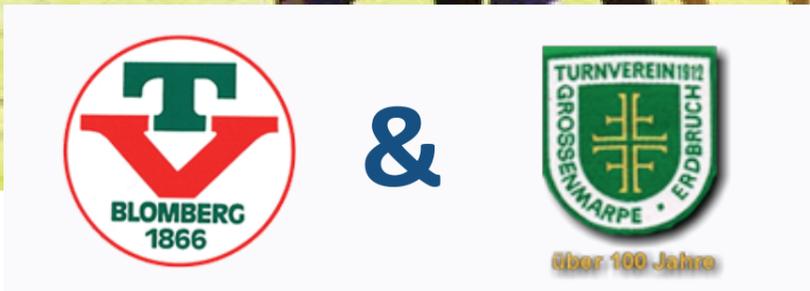
Sport im Park
27.06.-05.08.2022
Blomberg Ulmenallee, Parkplatz AWO
Sportplatz Großenmarpe /
 Gummiplatz Grundschule Großenmarpe (bei schlechtem Wetter)

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bieten die Vereine
TV Blomberg & TV Großenmarpe/Erdbbruch
 ohne Anmeldung ein kostenlos Sportangebot 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	Donnerstag	Freitag
09:30-11:00 Uhr Ab in den Wald am Morgen	17:00-18:00 Uhr (Nordic) Walking (Turnhallenstraße Ecke Tegerstraße)	Ab 15:30 Uhr Spaß mit Bewegung Eltern mit ihren Kinder (30.06 & ab. 21.07)	
18:00-19:30 Uhr Ab in den Wald am Abend	18:30-19:30 Uhr Body-Fit meets Cross-Fit (ab 12.07.)	18:30-20:30 Uhr Ausdauerwalking (ab 07.07.) Start: Grundschule	18:30-19:30 Uhr Sommer Fitness-Mix (ab 08.07.)

Auskünfte beim TV Blomberg Gerhard Nagel (gerhard.nagel@t-online.de)
Auskünfte bei TV Großenmarpe / Erdbbruch (<https://tv-grossenmarpe.de/>)





Sport im Park

27.06.-05.08.2022

Blomberg Ulmenallee, Parkplatz AWO

Sportplatz Großenmarpe /

Gummiplatz Großenmarpe (bei schlechtem Wetter)

Angebotsbeschreibung:

Ab in den Wald am Morgen / am Abend:

Im engen Kontakt mit der Natur und moderater Bewegung finden wir Entschleunigung, wir frischen unser Energiereserven auf. Leichtes Laufen und Gehen werden ergänzt durch Yoga-Übungen und Meditation.

Sommer-Fitness-Mix:

gezieltes Sommer-Workout für jedes Fitnesslevel. Ein funktionelles Ganzkörpertraining, Bauch-Beine-Po, Rückenfitness, Muskelaufbau und mehr, incl. Stretching. -"Stärkung deiner Fitness-mach dich fit für den Sommer und komm vorbei!" Du bist herzlich eingeladen!

bitte eigene Matte, Handtuch, Getränk, 2 leichte Gewichte (Kurzhandeln) oder alternativ kl. Wasserflaschen mitbringen.

Body-Fit meets Cross-Fit:

Aerobic, Bauch-Beine-Po, Intervall- und Krafttraining, für jedes Fitnesslevel geeignet; Mitzubringen sind: Matte oder großes Handtuch, 2 leichte Gewichte oder alternativ 2 Wasserflaschen, Getränk

Nordic Walking:

Ob mit oder ohne Stöcker, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, du bist herzlich willkommen.

Spaß mit Bewegung - Eltern mit Ihren Kindern:

Gemeinsam mit dem SV Cappel: Spaß mit Bewegung, freies Spiel mit verschiedenen Geräten, Wir bauen einen kleinen Bewegungsparcour

Ausdauerwalking:

Mit allen Sinnen die Lippische Natur genießen und dabei die Ausdauer verbessern, incl. Aufwärmung und abschließendem Stretching

Auskünfte beim TV Blomberg Gerhard Nagel (gerhard.nagel@t-online.de)

Auskünfte bei TV Großenmarpe / Erdbruch (<https://tv-grossenmarpe.de/>)

**Kick-Out Veranstaltung:
10.08.2022
(Weitere Informationen folgen)**



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

