



Sport im Park

27.06.-05.08.2022
Im Park mit Potential

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TSV Bösingfeld 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.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
10:00-11:00 Uhr			Rückenfit	
17:00-18:00 Uhr		Familytime	Yoga (17:30Uhr)	
18:00-19:00 Uhr			Jumping Family (Unser Platz)	Walking Time (Fliedergarten)
18:30-19:30 Uhr		Hula Hoop		
19:00-20:00 Uhr	Power Workout (Auf dem Outdoorplatz)			

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

Auskünfte und Anmeldung beim TSV Bösingfeld
per Mail an info@tsv-boesingfeld.de oder per Telefon (05262/1790)





TSV
Bösingfeld
dein Verein

Sport im Park

27.06.-05.08.2022
Im Park mit Potential

Angebotsbeschreibung:

Power Workout:

Intensives Kraft- und Ausdauertraining.

Familytime:

Spiel und Spaß für Eltern und Großeltern mit Kindern von 2-6 Jahren.

Hula Hoop:

Lass den Reifen kreisen und trainiere deine Körpermitte.

Rückenfit:

Leichtes Bewegungsprogramm, um den Rücken zu stärken.

Yoga:

Yoga im Einklang mit der Natur.

Walking Time:

Ausdauertraining mit X-Cos oder Stock.

Jumping Family:

Fetziges Trampolin Workout für die ganze Familie.

Sommerspecial am 05.08.2022

Ein Mitmachangebot von verschiedenen Kursen
wie Zumba , Jumping, Yoga und viele weitere.

Anschließend: Volleyballturnier

**Auskünfte und Anmeldung beim TSV Bösingfeld
per Mail an info@tsv-boesingfeld.de oder per Telefon (05262/1790)**

TSV
Bösingfeld
dein Verein

AOK
Die Gesundheitskasse.

KSB
KREIS | SPORT | BUND | LIPPE

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

