



## Sport im Park

27.06.-09.08.2022  
Bürgerpark Lage

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ vom Kreissportbund Lippe und dem Landessportbund NRW bietet der Verein: Familien-Sportgemeinschaft Lage-Hardissen verschiedene Sportangebote für Jung und Alt an. Das Angebot ist kostenlos und findet unter fachlicher Anleitung statt.

Montag	Mittwoch
18:00-19:00 Uhr	18:00-19:00 Uhr
Fit von Kopf bis Fuß ab 50 Plus	Fit von Kopf bis Fuß ab 50 Plus

**Angebotsbeschreibung:** Unser Sportangebot richtet sich an Menschen ab 50plus, die beweglich bleiben oder werden wollen. Gemeinsam kräftigen wir durch gezielte Übungen unsere Muskeln vom Kopf bis in die Zehenspitzen, trainieren Ausdauer und Balance und aktivieren durch Koordinationsübungen auch unsere grauen Zellen.

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

**Auskünfte bei Claudia Schäfermann (0152-28741715)**

