



# Sport im Park

27.06.-05.08.2022  
Engländerplatz

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der Verein Dojo Lemgo Lippe 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.

## Donnerstag

17:00-18:00 Uhr  
Kata im Park  
(Jugend)

## Donnerstag

18:00-19:30 Uhr  
Kata im Park  
(Erwachsene)

### Kata im Park:

Eine Kata besteht aus altüberlieferten Karatebewegungsabläufen. Die Koordination von Atmung und Bewegung soll Körper und Geist im Einklang bringen und gute gesundheitliche Effekte erzielen. Alle Bewegungen sind für jede Person ausführbar.

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

Auskünfte bei Dojo Lemgo-Lippe unter [www.dojo-lemgo-lippe.de](http://www.dojo-lemgo-lippe.de) o. [dojolemgo@aol.com](mailto:dojolemgo@aol.com)