



**Sport im Park**  
**28.06-09.08.2020**  
**Im Park mit Potenzial**  
 (in Extertal-Bösingfeld)

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TSV Bösingfeld ohne Anmeldung und kostenlos Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter\*innen für Jung und Alt an. Das Angebot umfasst einfache Bewegungsabläufe, um Sie fit zu halten.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00-10:00 Uhr		Wir begrüßen den Morgen			Rückenfitness
11:00-12:00 Uhr			Senioren in Bewegung		
13:00-14:00 Uhr	Entspannte Mittagspause				
17:00-18:00 Uhr					
18:00-19:00 Uhr	Family Fitness			Walkingtime	Yoga im Einklang der Natur
19:00-20:00 Uhr		Körper in Balance	Fitnessmix mit Power fit durch den Sommer	Entspannt in den Abend	

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

Auskünfte beim TSV Bösingfeld unter 05262/1790 oder [info@tsv-boesingfeld.de](mailto:info@tsv-boesingfeld.de)





**Sport im Park**  
**28.06-09.08.2020**  
**Im Park mit Potenzial**  
(in Extertal- Bösingfeld)

## Angebotsbeschreibungen:

**Wir begrüßen den Morgen, Entspannte Mittagspause, Entspannt in den Abend:**

Hier erwartet euch ein buntes, wechselndes Programm aus Qigong, Taiji, Pilates und mehr

**Yoga im Einklang der Natur:** Der Name ist Programm

**Walkingtime:** Eine Variation mit X-Cos und Stock

**Körper in Balance:** leichter Fitnessmix

**Fitnessmix mit Power:** moderater Fitnessmix

**Senioren in Bewegung:** leichtes Bewegungsprogramm für Senioren

**Rückenfitness:** Wir tun dem Rücken etwas Gutes

**Family Fitness:** Buntes Programm für die ganze Familie

### Corona-Hinweis:

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

- Bitte halten sie einen Mindestabstand von mind. 1,5 m ein.
- Tragen Sie sich in die ausliegende Teilnehmerliste ein.
- Bitte planen sie ca. 10 Min. Vorlaufzeit ein, vermeiden Gruppenbildungen und melden sich vor dem Beginn bei der Übungsleitung.

**Auskünfte beim TSV Bösingfeld unter 05262/1790 oder [info@tsv-boesingfeld.de](mailto:info@tsv-boesingfeld.de)**

