



Sport im Park

15.06. - 30.08.2020

Lemgoer Ostertorwall

(bei den Holzskulpturen-Nähe Parkpalette Bruchweg)

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ vom Stadtsportverband Lemgo und Landessportbund NRW bietet der TV Lemgo auf dem Lemgoer Ostertorwall verschiedene Sportangebote für Jung und Alt an.

Das Angebot ist kostenlos und findet unter fachlicher Anleitung statt.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Sonntag
17:00 Uhr	Hatha Yoga	Fit & Stark im Park		Fit am Sonntag !!! 10:00 Uhr !!!
18:00 Uhr			Bauch-Beine-Po meets Latin-Style	

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch sowie etwas zu Trinken mitbringen.

Bitte die Corona-Sicherheitsbestimmungen beachten (siehe Rückseite)!

Auskünfte beim TV Lemgo unter Tel.-Nr.: 05261/2170820 o. www.tv-lemgo.de/sportimpark



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN





Angebotsbeschreibungen:

Hatha Yoga:

Yoga in seiner reinsten, ursprünglichen Form. Für deine innere Ausgeglichenheit und einen geschmeidigen kräftigen Körper.

Fit und stark im Park:

Mit abwechslungsreichen Übungen machst du ein intensives Kraft- und Ausdauertraining.

BBP meets Latin-Style:

Den Körper fit für den Sommer machen und in die angesagten Moves und Stepcombis aus Salsa, Urban-Latin und Zumba reinschnuppern

Fit am Sonntag:

Sonntagssport für Alle. Das Trainerteam hält jede Woche ein anderes Programm für dich bereit.

Wir bitten um Beachtung folgender Corona-Bestimmungen:

- Haltet den Mindestabstand von 2 Metern ein und vermeidet Grüppchenbildungen vor und nach dem Sportangebot. Beachtet die gültigen und vor Ort ausgehängten Hygiene- und Infektionsschutzbestimmungen (s. auch Homepage-Link unten).
- Wir müssen die Anwesenheit der Teilnehmer*innen dokumentieren um ggf. Infektionsketten nachweisen zu können. **Bitte bringt daher zu jeder Einheit einen Notizzettel oder eine Visitenkarte mit eurem Namen, eurer Anschrift und Telefonnummer mit und gebt dieser VOR Beginn der Einheit bei der Übungsleitung ab.** Nach 4 Wochen werden die Infos vollständig vernichtet.

Auskünfte beim TV Lemgo unter Tel.-Nr.: 05261/2170820 o. www.tv-lemgo.de/sportimpark