



Scann mich!

Sport im Park

27.06. – 21.08.2022

*Lemgoer Ostertorwall
und Innovation Campus*

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.



neu! Am Campus

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
18:00 Uhr	Yoga	Fit Mix am Campus!		Fit Mix	Fit am Sonntag um 10:00 Uhr
19:00 Uhr			Körper- attacke		

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

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



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN





Angebotsbeschreibungen:

- Yoga:** Yoga in seiner reinsten, ursprünglichen Form. Für deine innere Ausgeglichenheit und einen geschmeidigen kräftigen Körper.
- Körperattacke (HIIT):** Körperattacke - das muss brennen! Mit hochintensiven Kraft- und Ausdauerübungen kannst du deine Muskeln brennen lassen.
- Fit Mix:** Mit abwechslungsreichen Übungen machst du ein intensives Kraft- und Ausdauertraining. Dienstags am Campus und donnerstags auf dem Ostertorwall.
- Fit am Sonntag:** Sonntagsport für Alle. Das Trainerteam hält jede Woche ein anderes Programm für dich bereit.
Programm siehe tv-lemgo.de/sportimpark

Veranstaltungsorte

Ostertorwall (bei den Holzskulpturen, Nähe Parkpalette Bruchweg)

Campus Lemgo (Bunsenstraße neben der Mensa, gegenüber P-C-Arena)