



Sport im Park

04.07.-17.08.2021

Rasenplatz an der Kirche

(in Lipperreihe)

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TuS Lipperreihe ohne Anmeldung und kostenlos Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter*innen für Jung und Alt an. Einfach vorbeikommen und mitmachen. **Ohne Anmeldung! Offen für alle.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
16:00-16:45 Tanz Fitness 65+	17:30-18:30 Pilates (bitte Matte mitbringen) 3.+10.8. alternativ Angebot	19:00-20:00 Drums Alive® (am Sportplatz Lipperreihe!)	17:30-18:30 Walking/ Nordic Walking	9:00-10:00 Walking/ Nordic Walking
	19:00-20:00 Bauch Beine Po (bitte Matte mitbringen)	19:00-20:00 Funktionelles Outdoor Training	18:30-19:30 Rumpffitness (bitte Matte mitbringen)	

Bitte ausreichend Getränke und ggf. eine Matte mitbringen!

Auskunft beim TuS Lipperreihe unter Tel.-Nr. 05205 / 9987031 (Sabine Krause)



Sport im Park

04.07.-17.08.2021

Rasenplatz an der Kirche

(in Lipperreihe)

Angebotsbeschreibungen:

Nordic-Walking / Walking: Ob mit oder ohne Stöcker, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, du bist herzlich willkommen. Ab Ausgangspunkt Kirche Lipperreihe gehen wir verschiedene Runden und erkunden die Umgebung.

Funktionelles Outdoor-Training: Es handelt sich hier um eine Kombination von Lauf- und Krafttraining. Wir beginnen an der Kirche und laufen dann zur nächsten Station mit Krafttraining, wieder laufen...

Bauch Beine Po: Neben Ausdauer werden hier mittels Kraftübungen Bauch, Beine und Po trainiert. Und da alles miteinander verbunden ist, haben Rücken und Arme auch was davon.

Drums Alive®: Einfache, aber dynamische Bewegungen werden mit einem pulsierenden Trommelrhythmus verbunden. Getrommelt wird auf großen Gymnastikbällen.

Rumpffitness: Im Vordergrund steht der Aufbau der rumpfstabilisierenden Muskulatur, für eine rückengerechte Haltung und rückengerechtes Bewegen.

Tanz Fitness Ü65: Zu bekannten Musiktiteln werden hier kleine, einfache Choreografien getanzt.

Pilates: Sanfte, aber wirkungsvolle Übungen in Kombination mit der richtigen Atmung machen dieses Bewegungskonzept zu einem wunderbaren Ganzkörpertraining.

Corona-Hinweis:

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

- Bitte halte einen Mindestabstand von mind. 1,5 m ein.
- Trage dich in die ausliegende Teilnehmerliste ein (Rückverfolgung)
- Bitte plane ca. 10 Min. Vorlaufzeit ein.
- Melde dich vor dem Beginn bei der Übungsleitung

Auskunft beim TuS Lipperreihe unter Tel.-Nr. 05205 / 9987031 (Sabine Krause)