



Sport im Park
05.07.-13.08.2021
 Im ``Park mit Potenzial``
 (Mittelstraße 69 in 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.
 Einfach vorbeikommen und mitmachen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	09:00-10:00 Uhr Wir begrüßen den Morgen	10:00-11:00 Uhr Fit und beweglich auch im Alter	17:00-18:00 Uhr Zeit für die Familie (ab 5 Jahre)
			18:00-19:00 Uhr Walkingtime
19:00-20:00 Uhr Yoga im Einklang mit der Natur	19:00-20:00 Uhr ``Körper in Balance`` Wieder in Bewegung kommen (Multifunktionsplatz*)	19:00-20:00 Uhr Fitnessmix Mit POWER durch den Sommer (Multifunktionsplatz*)	19:00-20:00 Uhr Aquafitness (Freibad Extertal-Bösingfeld)

***Multifunktionsplatz am Tennisareal gegenüber dem Freibad in Extertal-Bösingfeld**

Bitte ausreichend Getränke und ggf. eine Matte mitbringen!

Auskünfte beim TSV Bösingfeld unter 05262/1790 oder info@tsv-boesingfeld.de



Sport im Park

05.07.-13.08.2021
Im "Park mit Potenzial"
(Mittelstraße 69 in Bösingfeld)



Angebotsbeschreibungen:

- **Yoga im Einklang mit der Natur:** Der Name ist Programm
- **Wir begrüßen den Morgen:** Hier erwartet euch ein buntes Programm aus Qigong Pilates, Taiji und mehr
- **Fit und beweglich auch im Alter:** Leichtes Bewegungsprogramm für Senioren
- **Zeit mit der Familie:** Sport, Spiel, Spaß für die ganze Familie
- **Walkingtime:** Eine Variation aus X-Cos und Stock
- **Körper in Balance:** Leichter Fitnessmix
(Multifunktionsplatz, Senkenberg 2, in Extertäl-Bösingfeld, gegenüber dem Freibad)
- **Fitnessmix:** Fitness mit Power
(Multifunktionsplatz, Senkenberg 2, in Extertäl-Bösingfeld, gegenüber dem Freibad)
- **Aquagymnastik:** sportlich aktiv im Wasser (Freibad Extertäl-Bösingfeld, Senkenberg 1)

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

Auskünfte beim TSV Bösingfeld unter 05262/1790 oder info@tsv-boesingfeld.de