



## Sport im Park

08.07.-20.08.2024

Rasenplatz neben dem  
Kunstrasenplatz 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. Das Angebot umfasst Sporteinheiten mit einfachen Bewegungsabläufen um Sie fit zu halten.

Bei schlechtem Wetter weichen wir in die Halle aus; dann bitte Hallenschuhe mitbringen!!!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>15:00-16:00 Uhr</b> Tanz-Fitness 65+ mit Sandra	<b>16:00-17:00 Uhr</b> Spiel & Spaß (1-3 Jahre) mit Sarah			
<b>18:00-19:00 Uhr</b> Move your Body mit Sandra	<b>18:30-19:30 Uhr</b> Fit Mix mit Romina	<b>18:00-19:00 Uhr</b> Fit Clixx mit Karo	<b>18:00-19:30 Uhr</b> Bauch, Beine, Po mit Rolf	<b>18:00-19:00 Uhr</b> Bewegungsspiele (ab 8 Jahren) mit Sarah
		<b>19:15-20:15 Uhr</b> Work & Relax mit Karo		

**Auskünfte beim TuS Lipperreihe**

**Sabine Krause 05205/9987031**



**Sport im Park**  
**08.07.-20.08.2024**  
**Rasenplatz neben dem**  
**Kunstrasenplatz**

### Angebotsbeschreibungen:

- **Fit Mix:** Mit motivierenden Beats und guter Laune stärken wir beim Fit Mix Muskulatur und Ausdauer. Das Training von Bauch, Beine und Po ist für jeden geeignet und macht in der Gruppe umso mehr Spaß! (Matten & Getränke mitbringen).
- **Tanz-Fitness 65+:** Zu bekannten Musiktiteln werden kleine, einfache Choreografien getanzt. Dabei werden Koordination, Gedächtnis, Gleichgewicht und die Beweglichkeit des gesamten Körpers trainiert (Getränke mitbringen).
- **Bewegungsspiele für die ganze Familie (ab 8 Jahren):** Alte Spiele neu entdecken. Mit Bewegungsspielen Gleichgewicht, Motorik, Koordination und Wahrnehmung schulen und einfach Spaß haben (Getränke mitbringen). NICHT am 12.07. & 19.07..
- **Spiel und Spaß für die Kleinsten (1-3 Jahre):** Ob mit Bällen, Schwungtuch oder Kisten- wir machen den Sportplatz unsicher! (Getränke mitbringen). NICHT am 16.07. & 23.07.
- **Bauch Beine Po:** Neben Ausdauer werden hier mittels Kraftübungen Bauch, Beine und Po trainiert (Matte und Getränke mitbringen).
- **Fit Clixx:** Workout mit Sticks zu fetziger Musik- kombiniert mit Aerobic Dance Elementen und energiegeladenem Rhythmus des Trommelns (Matten & Getränke mitbringen). NICHT am 07.08. & 14.08..
- **Work & Relax:** Aktiv entspannen - Übungen zum Kennenlernen aus den Bereichen Qigong, Yoga und Pilates. (Matten & Getränke mitbringen). NICHT am 07.08. & 14.08.
- **Move your Body:** Tolle Musik verbunden mit Spaß, kleinen Choreos, mit und ohne Hanteln für die ganzheitliche Fitness. (Getränke mitbringen).

