



Sport im Park

26.06.-09.08.2022

Rasenplatz neben der Turnhalle
(Schulstraße 19)

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TuS Lipperreih ohne Anmeldung ein kostenlos Sportangebot im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter*innen für Jung und Alt an. Das Angebot umfasst Sporteinheiten mit einfachen Bewegungsabläufen um Sie fit zu halten.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
15:00-16:00 Uhr Tanz Fitness 65+					09:00-10:00 Uhr Nordic Walking (für Fortgeschrittene) Auf dem Kirchplatz Lipperreih
	17:30-18:30 Uhr Pilates			18:00-19:00 Uhr Bewegungsspiele für die ganze Familie	
19:00-20:00 Uhr Volle Power	19:00-20:00 Uhr Nordic Walking (für Anfänger)	19:30-20:30 Uhr Drumbata	19:00-20:00 Uhr Funktionelles Outdoortraining (ab 07.07)		

Bitte eine Matte und Handtuch beim Kurs: „Pilates“ und „Volle Power“ mitbringen.

Auskünfte bei Sabine.Krause Tel.: 05205/9987031





Sport im Park

26.06.-09.08.2022

Rasenplatz neben der Turnhalle
(Schulstraße 19)

Angebotsbeschreibung:

Nordic Walking für Fortgeschrittene:

Dieses Angebot richtet sich an geübte Walker. Wir walken ca. 6 Km lange Strecken und erkunden die Umgebung.

Tanz Fitness 65+:

Zu bekannten Musiktiteln werden hier kleine, einfache Choreografien getanzt.

Volle Power:

Ganzkörper Workout, bei dem du Kraft und Ausdauer steigert und auch ordentlich Fett verbrennst. Flexi Bar, Stepper und vieles mehr kommt dabei zum Einsatz.

Nordic Walking für Anfänger:

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Pilates:

Pilates ist ein spezielles Training, das die Körperhaltung sichtbar verbessert und die tiefen Muskelschichten erreicht und aktiviert. Ruhige, kontrollierte und auf dem Atemrhythmus abgestimmte Übungen stärken Körpermuskulatur und schulen Kraft, Flexibilität, Haltung und Gleichgewicht.

Drumbata:

Drumbata ist eine Kombination aus Drums-Alive mit Tabata Einheiten. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit pulsierenden Trommelrhythmen auf Gymnastikbälle.

Funktionelles Outdoortraining (ab 07.07):

Kombination aus Lauf- und Krafttraining. Ab Startpunkt Turnhalle laufen wir zur nächsten Station mit Krafttraining, wieder laufen...

Bewegungsspiele für die ganze Familie (ab 8 Jahre):

Alte Spiele wieder entdecken. Mit Bewegungsspielen den Gleichgewichtssinn trainieren, Motorik, Koordination und Wahrnehmung schulen und einfach Spaß haben.

Auskünfte bei Sabine Krause Tel.: 05205/9987031

