



Sport im Park

01.07. - 30.08.2019
Lemgoer Ostertorwall
 (bei den Holzskulpturen)

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ vom Stadtsportverband Lemgo und Landessportbund bietet der TV Lemgo vom 01.07. – 30.08.2019 auf dem Lemgoer Ostertorwall verschiedene Sportangebote für Jung und Alt an. Das Angebot ist kostenlos und findet unter fachlicher Anleitung statt.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
18:00 Uhr	Fit & Stark im Park	Rücken-Fitness	Vinyasa-Yoga		Fit am Sonntag !!! 10:00 Uhr !!!
19:00 Uhr	Hatha Yoga	Fit 4 All	Körperattacke - HIIT		Nordic Walking am 21.+28.07. !!! 8:00 Uhr !!!
20:00 Uhr				Bauch-Beine-Po am 18.07.+ 25.07.+ 01.08.	

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch sowie etwas zu trinken mitbringen!

Auskünfte beim TV Lemgo unter Tel.-Nr.: 05261/2170820





Sport im Park

01.07. - 30.08.2019

Lemgoer Ostertorwall

(bei den Holzskulpturen)

Angebotsbeschreibungen:

- Fit und stark im Park:** Mit abwechslungsreichen Intervallstationen machst du ein intensives Kraft- und Ausdauertraining.
- Hatha Yoga:** Yoga in seiner reinsten, ursprünglichen Form. Für deine innere Ausgeglichenheit und einen geschmeidigen kräftigen Körper.
- Rücken-Fitness:** Training für deinen starken Rücken. Mit vielseitigen Übungen für Stabilisation, Mobilisation, Kraft und Koordination
- Fit4All:** Fitness für Alle- von A bis Z wie Zumba. Das vierköpfige Trainerteam hält jede Woche ein anderes Programm für dich bereit.
- Vinyasa-Yoga:** Yoga in einer dynamischen Form, die Atem und Bewegung miteinander verbindet. Du trainierst deinen Körper mit kraftvollen und dehnenden Bewegungen.
- Körperattacke (HIIT):** Körperattacke- das muss brennen! Mit hochintensiven Kraft- und Ausdauerübungen kannst du deine Muskeln brennen lassen.
- Bauch-Beine-Po:** Der Klassiker für deinen Bikini- und Badehosenfigur.
- Fit am Sonntag:** Sonntagssport für Alle- von A wie Aerobic bis Z wie Zumba. Das Trainerteam hält jede Woche ein anderes Programm für dich bereit.
- Nordic Walking:** Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, du bist herzlich Willkommen.
Bitte bring deine Stöcker mit, wenn du keine hast, leihen wir dir welche .

Auskünfte beim TV Lemgo unter Tel.-Nr.: 05261/2170820

