



Sport im Park

13.07. - 26.08.2025
Rasenfläche neben dem
Kunstrasenplatz (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!**

Sonntag	9:00 Uhr Walking / Nordic Walking mit Mario <i>Ob mit oder ohne Stöcker, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, du bist herzlich willkommen. <u>Treffpunkt Lipperreier Kirche!</u></i>
Montag	18:00 Uhr Fit for Fun mit Mario <i>Lauf dich warm, power dich aus und stärke deine Fitness mit einem effektiven Tabata-Training im Wald.</i>
Dienstag	18:00 Uhr Bootcamp mit Romina (bitte eine Matte mitbringen!) <i>Mit motivierenden Beats und guter Laune stärken wir beim Bootcamp Muskulatur und Ausdauer. Das Training von Bauch, Beine und Po ist für jeden geeignet und macht in der Gruppe umso mehr Spaß!</i>
Mittwoch	18:15 Uhr Piloxing mit Laura <i>Pilates trifft Boxen und Tanz für ein intensives Ganzkörpertraining.</i>
Donnerstag (nur am 7.+14.+21.8)	18:00 Uhr Zumba mit Jennifer <i>Ein energiegeladenes Tanz-Workout, das Spaß und Fitness perfekt kombiniert.</i>

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

Auskunft beim TuS Lipperreihe unter Tel.-Nr. 05202/9982596 (Sabine Krause)



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

