



# Sport im Park

04.07. - 29.08.2021

## Lemgoer Ostertorwall

(bei den Holzskulpturen-Nähe Parkpalette Bruchweg)

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ vom Stadtsportverband Lemgo und Landessportbund NRW bietet der TV Lemgo auf dem Lemgoer Ostertorwall verschiedene Sportangebote für Jung und Alt an.

Das Angebot ist kostenlos und findet unter fachlicher Anleitung statt.

Zeit	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
17:00 Uhr		Fun-Dance for Kids 8-12 Jahre		
18:00 Uhr	Yoga	Bauch-Beine-Po meets Latin-Style	Fit Mix	Fit am Sonntag !!! 10:00 Uhr !!!
19:00 Uhr		Körperattacke		

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch sowie etwas zu Trinken mitbringen.

**Bitte die Corona-Sicherheitsbestimmungen beachten (siehe Rückseite)!**

Auskünfte beim TV Lemgo unter Tel.-Nr.: 05261/2170820 o. [www.tv-lemgo.de/sportimpark](http://www.tv-lemgo.de/sportimpark)



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN





## Angebotsbeschreibungen:

- Yoga:** Yoga in seiner reinsten, ursprünglichen Form. Für deine innere Ausgeglichenheit und einen geschmeidigen kräftigen Körper.
- Fun-Dance for Kids:** Angesagte Musik und coole Moves! Kinder von 8- 12 Jahre können hier richtig abtanzen und Spaß haben!
- BBP meets Latin-Style:** Mach deinen Körper fit für den Sommer! Mit dem Klassiker Bauch-Beine-Po und angesagten Moves aus Salsa, Urban-Latin und Zumba.
- Körperattacke (HIIT):** Körperattacke- das muss brennen! Mit hochintensiven Kraft- und Ausdauerübungen kannst du deine Muskeln brennen lassen.
- Fit Mix:** Mit abwechslungsreichen Übungen machst du ein intensives Kraft- und Ausdauertraining.
- Fit am Sonntag:** Sonntagsport für Alle. Das Trainerteam hält jede Woche ein anderes Programm für dich bereit. Programm siehe [tv-lemgo.de/sportimpark](http://tv-lemgo.de/sportimpark)

## Wir bitten um Beachtung folgender Corona-Bestimmungen:

- Haltet den Mindestabstand von 2 Metern ein und vermeidet Grüppchenbildungen vor und nach dem Sportangebot. Beachtet die gültigen und vor Ort ausgehängten Hygiene- und Infektionsschutzbestimmungen (s. auch Homepage-Link unten).
- Wir müssen die Anwesenheit der Teilnehmer\*innen dokumentieren um ggf. Infektionsketten nachweisen zu können. **Bitte bringt daher zu jeder Einheit einen Notizzettel oder eine Visitenkarte mit eurem Namen, eurer Anschrift und Telefonnummer mit und gebt dieser VOR Beginn der Einheit bei der Übungsleitung ab.** Nach 4 Wochen werden die Infos vollständig vernichtet. Eine Anmeldung über **Sportmeo** ist auch möglich.