



Sport im Park
09.07.-20.08.24
Gummisportplatz an der
Grundschule Großenmarpe,
Turnhallenstraße

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TV Großenmarpe/Erdbruch **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. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Dienstag		Mittwoch	Freitag
15:00 Uhr Spaß mit Bewegung Eltern mit ihren Kindern (bis 3 Jahre)	15:00 Uhr Kinderfitness (3 bis 6 Jahre)		
18:30 Uhr Fit for Fun	18:30 Uhr Ausdauerwalking 2h	18:30 Uhr Sommer Fitness Mix	

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

Informationen per Mail bei inge.austermann@web.de anfragen oder die Homepage besuchen www.tv-grossenmarpe.de
 Weitere Sommersportangebote auf der TVG Homepage!



Sport im Park
09.07.-20.08.24
Gummisportplatz an der
Grundschule Großenmarpe
(Turnhallenstraße)



Angebotsbeschreibungen:

- **Spaß mit Bewegung- Eltern mit ihren Kindern bis 3 Jahre (9.7.-30.07.2024)** Gemeinsam mit dem SV Cappel: Spaß mit Bewegung, freies Spiel mit verschiedenen Geräten, Wir bauen einen kleinen Bewegungsparcour.
- **Kinderfitness - für Kinder von 3-6 Jahren (9.7.-30.07.2024)** Spaß mit Bewegung, freies Spielen mit verschiedenen Geräten. Wir absolvieren einen kleinen Outdoorbewegungsparcour. Sei dabei und mach mit!
- **Fit for fun (23.07.-20.08.):** Aerobic, Bauch-Beine-Po, Intervall- und Krafttraining, für jedes Fitnesslevel geeignet; Mitzubringen sind: Matte oder großes Handtuch und Getränk.
- **Ausdauerwalking 2 h (10.07.-14.08.):** Mit allen Sinnen die Lippische Natur genießen und dabei die Ausdauer verbessern, incl. Aufwärmung und abschließendem Bodystretching.
- **Sommer Fitness Mix (ab dem 12.07.):** Gezieltes Sommer-Workout für jedes Fitnesslevel. Ein funktionelles Ganzkörpertraining, Bauch-Beine-Po, Rückenfitness, Muskelaufbau, Kräftigung deiner Körpermitte und mehr ..incl. Stretching und Relax.- "Stärkung deiner Fitness - mach dich fit für den Sommer und komm vorbei, Bewegung macht Spaß!" Du bist herzlich eingeladen! Bitte eigene Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Informationen per Mail bei inge.austermann@web.de anfragen oder die Homepage besuchen www.tv-grossenmarpe.de



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

