



**Sport im Park**  
**08.07.-20.08.24**  
**Burggarten Blomberg**  
 und weitere Standorte

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TV Blomberg **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.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>10:15 Uhr</b> Vinyasa Yoga		<b>09:30 Uhr</b> Tai Chi Chuan	
<b>16:00 Uhr</b> Zumba Kids II (7-11 Jahre)		<b>16:00 Uhr</b> Zumba Kids I (4-6 Jahre)		<b>16:00-18:00</b> Parkour – Die Umwelt wird zum Spielplatz
<b>17:00 Uhr</b> Zumba Erwachsene		<b>17:00 Uhr</b> Zumba Erwachsene		
<b>18:00 Uhr</b> Les Mills Core	<b>18:30 Uhr</b> Vinyasa Yoga	<b>18:00 Uhr</b> Les Mills Combat	<b>18:00 Uhr</b> Hanteltraining	<b>17:00 Uhr</b> Les Mills Combat
<b>18:30 Uhr</b> Und abends in den Wald		<b>19:00 Uhr</b> Les Mills Core		<b>18:00 Uhr</b> Hanteltraining

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

**Informationen und Kontakt: [www.tv-blomberg.de](http://www.tv-blomberg.de)**





**Sport im Park**  
**08.07.-20.08.24**  
**Burggarten Blomberg**  
und weitere Standorte

### Burggarten Blomberg:

- **Les Mills Core:** Sport und Ausdauertraining mit Musik (Mo. & Do.)
- **Hanteltraining:** Muskelaufbau und Kräftigung der Muskeln mit Musik (11.07. bis 01.08.)
- **Les Mills Core Combat**
- **Zumba Kids I:** Spielerisches Bewegungstraining für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit Musik (24.07.-14.08.)
- **Zumba Kids II:** Zumba für Kinder von 7 bis 11 Jahren mit Musik (22.07. bis 14.08.)
- **Zumba Erwachsene:** Zumba als Muskel- & Konditionstraining mit Musik (22.07. bis 14.08.)

### Burggarten/Schweigegarten Blomberg:

- **Vinyasa Yoga:** Yoga für alle Bewegungen in der Natur (30.07.-20.08.)

### Stadion Rammbocke (Treffen am Parkplatz):

- **Und abends in den Wald:** Mit moderater Bewegung in engem Kontakt mit der Natur erfahren wir Entschleunigung und füllen unsere Energiereserven. Leichtes Laufen und Gehen werden ergänzt durch Achtsamkeits- und Yogaübungen.

### Schulzentrum Ulmenalle (Schulhof Sekundarschule):

- **Parkour – Die Umwelt wird zum Sportplatz:** Elegante, kreative und schnelle Überwindung von Hindernissen. Überwinde die Grenzen deines Körpers und deiner Psyche! Be free! Be yourself! Be fair! Be safe!

### Adresse: Bürgerweg 8 in 32825 Blomberg-Höntrup:

- **Tai Chi Chuan:** Sanfte Körperertüchtigung (nur 25.07., 01.08., 08.08.)

**Informationen und Kontakt: [www.tv-blomberg.de](http://www.tv-blomberg.de)**

