



Sport im Park
08.7.– 20.08.2024
Beachplatz TC BW Horn
Gegenüber vom Eggebäd
(Am Eggestadion 1)

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TC BW Horn **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 | Freitag |
|---------------------------------|---|
| 16:00-18:00 Uhr Boule | 17:00-18:00 Uhr Yoga |
| | 18:00-19:00 Uhr Fitnessgymnastik für alle im Sand! |
| | 19:00-20:30 Uhr Beachsportarten im Trend (Beachvolleyball und Beachtennis) |

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

Auskünfte beim TC BW Horn
per Telefon an 0160/90160585.





Sport im Park 08.07.– 20.08.2024 Beachplatz TC BW Horn

Angebotsbeschreibungen:

- **Yoga:** Yoga im Sand – Strandfeeling und gesunde Bewegung in einem Paket!
- **Fitnessgymnastik für alle im Sand:** Mal wie auf den Inseln am Strand etwas für die Fitness machen? In dem einstündigen Programm wird zu Musik ganzheitlich ein Workout für den ganzen Körper angeboten.
- **Beachsportarten im Trend:** Beachvolleyball für alle Interessierten mit Übungen und freiem Spiel – das der ideale Wochenausklang mit Spaß und Fitnesscharakter.
- **Boule:** Auf drei Boule-Feldern können hier bis zu 18 Personen Boule spielen, die französische Traditionssportart. Boulekugeln sind vorhanden. Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen sind alle willkommen. Auf der Boule-Anlage beim TC BW Horn.

**Auskünfte beim TC BW Horn
per Telefon an 016090160585.**



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

