



Sport im Park
08.07.-20.08.2024
Im Bürgerpark Lage

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet die Familien-Sportgemeinschaft Lage-Hardissen **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	Mittwoch
18:00-19:00 Uhr Fit von Kopf bis Fuß ab 50 plus	18:00-19:00 Uhr Fit von Kopf bis Fuß ab 50 plus

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

Auskünfte bei der Familien-Sportgemeinschaft Lage-Hardissen per Mail an tessadog@mail.de oder per Telefon an 0152/28741715.



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN





Sport im Park

08.07.-20.08.2024
Im Bürgerpark Lage



Angebotsbeschreibungen:

Fit von Kopf bis Fuß ab 50 plus

Unser Sportangebot richtet sich an Menschen ab 50plus, die beweglich bleiben oder werden wollen. Gemeinsam kräftigen wir durch gezielte Übungen unsere Muskeln vom Kopf bis in die Zehenspitzen, trainieren Ausdauer und Balance und aktivieren durch Koordinationsübungen unsere grauen Zellen.

**Auskünfte bei der Familien-Sportgemeinschaft Lage-Hardissen
per Mail an tessadog@mail.de oder per Telefon an 0152/28741715.**