

Offen  
für alle!  
Kostenlos!



# SPORT IM PARK

## 22. Juni - 1. August 2023



| Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag  |
|--|--|---|---|--|
| <b>18:00 – 19:00</b><br>Boule<br>mit Frank Oliver<br>durchgehend                                       | <b>15:30 – 16:30</b> <sup>2-5 J.</sup><br>Bewegungsanreize<br>f. Kiga-Kids mit Eltern<br>27.06./04.07./<br>11.07./01.08. | <b>18:30 – 19:30</b><br>Yoga für den Rücken<br>mit Simone<br>28.06./03.07./<br>12.07./19.07.  | <b>09:30 – 10:30</b><br>Morning Boost<br>mit Lara<br>22.06./29.06./<br>06.07. | <b>09:00 – 10:00</b><br>Hatha Yoga<br>mit Simone<br>23.06./30.06./07.07./<br>14.07./21.07. |
| <b>18:00 – 19:00</b><br>Fit4Drums<br>mit Frauke <sup>ab 16 J.</sup><br>26.06./03.07./<br>24.07./31.07. | <b>17:00 – 18:00</b><br>Inlineskaten<br>mit Emilie <sup>ab 14 J.</sup><br>durchgehend                                    | <b>19:45 – 21:00</b><br>Strong & Fit<br>für Frauen mit Margit<br>05.07./12.07./<br>19.07./26.07.  |   | <b>16:00 – 17:00</b><br>Fit Warriors<br>mit Dirk <sup>10-14 J.</sup><br>durchgehend        |
|  | <b>17:00 – 18:00</b><br>Lauftreff<br>mit Florian<br>durchgehend  | Die Sportangebote finden im Sportpark an der Stadtmauer/Franz-Hausmann-Straße statt,<br>nur Fit4Drums findet an der Halle am Schwimmbad statt.<br>Nicht jedes Angebot findet aufgrund der Urlaubszeit in jeder Woche statt.<br>Bitte ausreichend Getränke und ggf. eine Matte mitbringen! |   |  |

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TV Horn-Bad Meinberg kostenlose Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter\*innen für Jung und Alt an.  
Einfach vorbeikommen und mitmachen.



Weitere Informationen unter:  
 TV Horn-Bad Meinberg 1860/1907 e.V.  
 Mittelstraße 105 · 32805 Horn-Bad Meinberg  
 0 52 34/12 44 856 · buero@tvhbm.de

Mit freundlicher Unterstützung:



# SPORT IM PARK

## Bewegungsanreize für Kiga-Kinder

Gemeinsam stark werden! Bei diesem Angebot könnt ihr als Familie spielerisch eure motorischen Fähigkeiten verbessern. Tobt euch aus, lernt neue Bewegungen und habt dabei jede Menge Spaß. Ein aktives Erlebnis für Groß und Klein!

## Boule

Probiere Boule aus und erlebe Spaß, Geschicklichkeit und taktisches Denken vereint in einem Spiel. Ob Anfänger oder erfahrener Spieler, hier kannst du deine Kugeln werfen, Strategien entwickeln und dich mit anderen messen. Komm vorbei und entdecke die faszinierende Welt des Boulespiels!

## Fit4Drums

Trommle dich fit! Erlebe mit Fit4Drums eine einzigartige Kombination aus mitreißender Musik und energiegeladenem Workout. Verbessere deine Ausdauer, stärke deine Muskeln und lass den Rhythmus in deinem Körper pulsieren!

## Fit Warriors

Hier kannst du dich in freier Natur sportlich verausgaben und gleichzeitig deine Fitness steigern. Von abwechslungsreichen Workouts über Gruppenspiele bis hin zu Challenges bieten wir ein vielseitiges Programm, das Spaß macht und die körperliche Leistungsfähigkeit fördert.

## Hatha Yoga

Finde Harmonie von Körper und Geist! Hatha Yoga ist der ideale Weg, um deine Flexibilität zu verbessern und gleichzeitig deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Erlebe eine Kombination aus sanften Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditation – für innere Ausgeglichenheit und körperliche Stärke. Bitte ein Yogakissen, eine Yogamatte sowie eine Decke mitbringen.

## Inlineskaten

Roll dich fit! Beim Inliner Treff erlebst du Spaß und Action auf Rollen. Verbessere deine Balance, stärke deine Beinmuskulatur und spüre den Fahrtwind auf deiner Haut. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener – hier kommt jeder auf seine Kosten!

## Lauftreff

Laufend fit werden! Nimm deine Laufschuhe und schließe dich unserem Lauf Treff an. Gemeinsam mit anderen Läufern kannst du deine Ausdauer verbessern, deine Lauftechnik optimieren und neue Strecken erkunden. Sei dabei und erlebe die Faszination des Laufens!

## Morning Boost

Starte den Tag mit Energie! Unser spezielles Angebot richtet sich an Eltern, die morgens Zeit für sich selbst haben möchten. Beginne deinen Tag aktiv und voller Schwung mit unserem abwechslungsreichen Sportprogramm. Verbessere deine Ausdauer, stärke deine Muskulatur und spüre die belebende Wirkung des Trainings. Hol dir den Energiekick, den du brauchst, um den Tag zu rocken!

## Strong & Fit für Frauen

Power für Körper und Geist! Unser Kurs „Strong & Fit“ bietet ein ganzheitliches Training für Ausdauer und Kraft. Hier kannst du deine Fitness auf ein neues Level bringen. Mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Cardio- und Kraftübungen stärken wir deinen Körper und steigern deine Ausdauer. Erlebe ein energiegeladenes Workout und fühle dich stark und fit!

## Yoga für den Rücken

Gib deinem Rücken neue Kraft! Tauche ein in eine Welt der Entspannung und finde mit Yoga für den Rücken zu innerer Balance. Durch gezielte Übungen werden Verspannungen gelöst und deine Rückenmuskulatur gestärkt. Spüre, wie sich dein Körper leichter und geschmeidiger anfühlt! Bitte eine Yogamatte sowie eine Decke mitbringen.

Weitere Infos unter [buero@tvhbm.de](mailto:buero@tvhbm.de)

