

DAS ANGEBOT IN

LIPPSTADT

DAS ANGEBOT IN

GESEKE

MONTAG

15:30 Eltern-Kind-Yoga*
- 4-6 J.
16:30 **Grüner Winkel**
nähe Entenspielfeld
11.08.-25.08.

KIDS

16:30 Kinderyoga*
- 7-10 J.
17:30 **Grüner Winkel**
nähe Entenspielfeld
11.08.-25.08.

KIDS

16:30 Capoeira für
- Kinder ab 5 J. und
17:30 Erwachsene
Jahnplatz
14.07.-28.07.

KIDS

18:00 Wirbelsäulen-
gymnastik/
- Rücken Fit*
19:00 **Grüner Winkel**
nähe Entenspielfeld
14.07.-28.07.

DIENSTAG

10:00 Hula Hoop mit
- Functional Fitness
11:00 **Jahnplatz**
15.07.-29.07.

18:00 Calisthenics-
- Workout*
19:00 **Jahnplatz,**
Calisthenics Anlage
15.07.-29.07.

MITTWOCH

18:00 Bewegungsspiele
- aus dem Judoport
19:00 **Jahnplatz**
06.08. - 20.08.

KIDS

18:00 Zumba mit
- Functional Fitness
19:00 **Grüner Winkel**
nähe Entenspielfeld
16.07.-30.07.

19:00 Fatburner Bodyfit*
- **Jahnplatz**
20:00 16.07.-30.07.

DONNERSTAG

10:00 Hula Hoop mit
- Functional Fitness
11:00 für Kinder
Jahnplatz
17.07.-31.07.

KIDS

19:00 Fit am Abend*
- **Jahnplatz**
20:00 17.07.-31.07.

FREITAG

16:00 Mitmachtanze
- **Schulhof am Grünen**
17:00 **Winkel**
18.07.-22.08.

SAMSTAG

10:00 Park-
- Sportabzeichen
11:00 **Sportplatz Lippe**
Berufskolleg
12.07.-23.08.

MONTAG

09:30 Mach mit - Bleib
- Fit! Ü60*
10:30 **Spielplatz auf den**
Strickern
14.07.-28.07.
Bitte 2x0,5L PET-
Flaschen mitbringen

10:00 Gesund und vital
- 50+
11:00 **Thoholte Park**
04.08.-25.08.

11:00 Fit im Park für
- Ältere Ü60
12:00 **Thoholte Park**
04.08.-25.08.

MITTWOCH

10:30 Zumba mit
- Functional Fitness
11:30 **Thoholte Park**
16.07.-30.07.

18:00 Yoga für alle*
- **Kindergarten**
19:00 **Ehringhausen**
16.07.-30.07.

*Für die mit Sternchen markierten Angebote bitte ein großes Handtuch oder eine Matte mitbringen.