



Sport im Park

27.06. – 07.08.2022

Gelände TuS Kachtenhausen

(hinter dem Kunstrasenplatz)

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ vom Kreissportbund Lippe und dem Landessportbund NRW bietet der TuS verschiedene Sportangebote für Jung und Alt an. Das Angebot ist **kostenlos** und findet unter fachlicher Anleitung statt.

Montag	Donnerstag	Freitag
19:30 Uhr	19:00 Uhr	15:00 Uhr
Balance Flow	Fit Mix	Spaß mit Claas für Kinder ab 6 Jahren

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch sowie etwas zu Trinken mitbringen.

Auskünfte unter www.tus-kachtenhausen.de





Angebotsbeschreibungen:

- Balance Flow:** Yoga, Tai Chi, Pilates Mix. Kräftigend und dehnend mit wunderbarer Musik. Body & Mind in Harmony.
- Fit Mix:** Mit abwechslungsreichen Übungen machst du ein intensives Kraft- und Ausdauertraining.
- Spaß mit Claas:** Kraft, Koordination und Ausdauer für Kinder ab 6 Jahren. Bitte eine Matte mitbringen.

Alle Angebote finden draußen hinter dem Kunstrasenplatz statt – auch bei „schlechtem“ Wetter. Bitte sorgt für Sonnen- und Insektenschutz.