

„SPORT IM PARK – LÜBECK BEWEGT SICH!“

Sport im Park ist ein kostenloses Sportprogramm für alle Lübecker:innen und Gäste der Hansestadt Lübeck. Von Mitte Juni bis Ende August bieten qualifizierte Übungsleiter:innen der Lübecker Sportvereine Sportangebote in verschiedenen Parks an. Dabei steht der Spaß im Vordergrund. Die Angebote dauern rund eine Stunde und finden bei jedem Wetter statt. Ob jung oder alt, sportlich oder weniger sportlich, mit oder ohne Handicap: alle, die Lust haben sich gemeinsam an der frischen Luft zu bewegen, sind herzlich willkommen!

WEITERE INFORMATIONEN BEI:

Anja Künzel

Bereich Schule und Sport der Hansestadt Lübeck
0451 -122 5203 • anja.kuenzel@luebeck.de

Karsten Schwarz

Turn- und Sportbund der Hansestadt Lübeck
0451 – 41234 • karsten.schwarz@tsb-luebeck.de

www.luebeck-bewegt-sich.de



Präventionspartner des LSV



NORDWEST



SPORT IM PARK

LÜBECK BEWEGT SICH!

**15. JUNI
BIS
31. AUGUST
2021**

PROGRAMM:

1 MONTAG: BEWEGUNG & KOORDINATION

Krähenteich-Wiese (nahe Rehderbrücke)
18.00 – 19.00 Uhr
Turngemeinschaft Rangenberg e.V.
Kräftigende Bewegungselemente
und Koordinationübungen mit
Bällen, Hütchen usw.

2 DIENSTAG: PARKOUR

Lunapark (Hanseplatz)
16.30 – 17.30 Uhr
Movement Family e.V.
Effizientes und akrobatisches
Fortbewegen – über Mauern und
an Stangen u.v.a.m.

3 DIENSTAG: GANZKÖRPERGYMNASTIK

Drägerpark (nahe Naturbad Marti)
16.30 – 17.30 Uhr
Turn- und Sportverein Lübeck
von 1893 e.V.
Erwärmung, Kräftigung und
Dehnung fast aller Muskeln vom
Kopf bis zu den Füßen (möglichst
Handtuch oder Matte mitbringen)

4 MITTWOCH: LAUFEN – MIT UND OHNE SCHNAUFEN

Stadtpark (nahe Rathenaustr.)
17.30 – 18.30 Uhr
Lübecker Sportclub
von 1999 e.V.
Laufen mit Spaß – abwechslungs-
reiches Training in der Gruppe

5 DONNERSTAG: FIT DURCH DEN SOMMER

Carlebach-Park (Max-Linde-Weg)
18.00 – 19.00 Uhr
Männer-Turn-Verein Lübeck
von 1865 e.V.
Vielfältige Bewegungsformen von
Balance über Tai Chi bis Zumba

6 DONNERSTAG: BEWEGUNGSFREUDE AM MEER

Grünstrand (Ende der Promenade)
18.00 – 19.00 Uhr
Turn- und Sportverein
von 1860 e.V. Travemünde
Einfache und leichte Bewegungen
im Einklang mit den Wellen am
Strand

INFORMATIONEN FÜR INTERESSIERTE:

- die Teilnahme an **Sport im Park** ist kostenlos und unverbindlich
- eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich
- wir empfehlen bequeme Kleidung
- keine Toiletten, Umkleide- oder Duschkabellen vorhanden
- eine Anmeldung ist nicht erforderlich
- der Treffpunkt ist an der „Sport im Park“-Fahne
- bei hohen Temperaturen, Getränke nicht vergessen
- während der Übungsstunden seid ihr versichert

