

## PROGRAMM:

**MONTAG:  
ELTERN-KIND-BALLSPORT-  
(VOR) SCHULE**  
Mühlbachtal (zwischen Schwimmbad und Schule)  
16.00 – 17.00 Uhr  
Turngemeinschaft Rangenberg e.V.  
Wir lernen Ballsport kennen.  
Für Kinder von 0-6 J. mit Eltern.

**MONTAG:  
FITNESS MIT MUSIK**  
Stadtteilpark Wiesental (Skater Platz/  
Pavillon, nahe Parkplatz Kutterweg)  
16.00 – 17.00 Uhr  
Roter Stern Lübeck 08 e.V.  
Gymnastik im Takt der Musik für alle

**DIENSTAG:  
BOULE**  
Brüggmanngarten (an der Bühne)  
11.00 – 12.00 Uhr  
Freizeit und Aktiv e.V.  
Bewegung mit Schwung und Augen-  
maß

**DIENSTAG:  
ZUMBA BZW. FITNESS  
MIT MUSIK**  
Rasenfläche Marli GmbH  
(Arnimstr. 95)  
13.00 – 14.00 Uhr  
Marli GmbH  
Begegnung, Bewegung und Spaß

**DIENSTAG:  
GANZKÖRPERGYMNASTIK**  
Drägerpark (nahe Naturbad Marli)  
17.00 – 18.00 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)

**MITTWOCH:  
FIT IM ALLTAG**  
Brolingplatz  
(Treffpunkt Quartiershäuschen)  
08.00 – 09.00 Uhr  
Deutsche Jugend Kraft e.V.  
Morgengymnastik, das Quartier  
spielerisch entdecken

**MITTWOCH:  
RÜCKENFIT**  
Brüggmanngarten (an der Bühne)  
10.00 – 11.00 Uhr  
Freizeit und Aktiv e.V.  
Mit Spaß den ganzen Körper  
lockern, kräftigen und dehnen

**MITTWOCH:  
NORDIC WALKING**  
Lauerholz  
(Rasenfläche Marli GmbH (Arnimstr. 95))  
13.30 – 14.30 Uhr  
Marli GmbH  
eher langsam

**MITTWOCH:  
PARKOUR**  
Luna Park (Hanseplatz)  
15.00 – 16.00 Uhr  
Movement Family e.V.  
Parkour für alle mit Fokus auf  
Balance, Hindernisüberwindung  
und Akrobatik

**MITTWOCH:  
WALKEN UND LAUFEN**  
Am Kanal (Grünfläche an der Charlottenstra-  
ße/Possehlstraße (zwischen Ruderklub und LT))  
18.15 – 19.15 Uhr  
Deutscher Alpenverein e.V. Sektion  
Lübeck  
Warmup, Laufen/Walken, Cool Down

**DONNERSTAG:  
BEWEGUNGSFREUDE AM MEER**  
Brüggmanngarten (an der Bühne)  
10.30 – 11.30 Uhr  
Turn- und Sportverein v. 1860 e.V.  
Travemünde  
Einfache und leichte Bewegungen im  
Einklang mit den Wellen am Strand

**DONNERSTAG:  
FUSSBALL FÜR ALLE**  
Sportanlage Burgfeld  
(Naturrasenplatz)  
13.00 – 14.00 Uhr  
Marli GmbH  
Begegnung, Bewegung und Spaß

**DONNERSTAG:  
CAPOEIRA ANGOLA**  
Lunapark (Hanseplatz)  
18.00 – 19.00 Uhr  
Sportclub Buntekuh e.V.  
Afro-brasilianische Kampfkunst mit  
Musik und Tanz

**FREITAG:  
BEWEGUNG FÜR  
ALLE GENERATIONEN**  
Sportzentrum Falkenwiese  
(neben den Kunststoff-Spielfeldern)  
10.30 – 11.30 Uhr  
Lübecker Judo Club e.V.  
Förderung der konditionellen und  
koordinativen Fähigkeiten/Fertig-  
keiten mit Musik

**FREITAG:  
ZEIT FÜR DICH - ENTSPANNUNG ZUM WOCHENAUSKLANG**  
Brüggmanngarten (an der Bühne)  
18.00 – 19.00 Uhr  
Freizeit und Aktiv e.V.  
Zur Ruhe kommen und entspannen durch einfache Übungen  
(möglichst Sitzkissen oder Handtuch mitbringen)

**NEU: „MACH DEIN PARKSPORTABZEICHEN“**  
**DONNERSTAG, 20. JUNI, 18. JULI UND 15. AUGUST 2024,**  
jeweils 17:00 – 18:30 Uhr  
Drägerpark - am Naturbad Marli

Das PARKSPORTABZEICHEN ist ein Fitnessstest für alle Altersgruppen, der im Freien abgelegt wird. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund. Sportkenntnisse und Sportkleidung werden nicht vorausgesetzt. Es werden Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie Koordination geübt und geprüft.

**AKTIONSTAG „ALLE AKTIV! - GEMEINSAM IN BEWEGUNG!“**  
**SAMSTAG, 13. JULI 2024** 13.00 – 17.00 Uhr  
Drägerpark - am Naturbad Marli

## INFORMATIONEN FÜR INTERESSIERTE:

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