

## Der Sportverein Tralau macht Sport im Park und lädt zum Mitmachen ein

**TRAVENBRÜCK.** Der Tralauer SV beteiligt sich im August an dem Projekt „Sport im Park“, das durch den Landessportverband und die AOK Nord-West gefördert wird. Der TSV bietet kostenlose Angebote, um Menschen jeden Alters nach der langen pandemiebedingten Durststrecke in Bewegung zu bringen.

Kinder der Jahrgänge 2016 bis 2009 sind am Sonnabend, 31. Juli, um 13 Uhr willkommen, um zu kicken. Ausgebildete Fußballtrainer wirbeln mit ihnen den Ball über den Rasen. Kinder im Alter

von sieben bis 14 Jahren lernen unter dem Motto „1 Tisch – 1 Netz – 1 Ball“ am Mittwoch, 5. und 12. August, und am Donnerstag 18. und 25. August, um 15 Uhr spielerisch Tischtennis kennen. Erwachsene können ihre Muskeln im Workout unter freiem Himmel ab 4. August jeden Mittwoch im August um 19.30 Uhr kennen lernen und trainieren. Mit und ohne Hilfsmittel bei fetziger Musik bringt dies in der Gruppe bei der Trainerin May-Britt richtig Spaß.

Erwachsene, die sich ruhiger bewegen und entspannen



wollen, lernen ab 6. August jeden Freitag im August um 8.30 Uhr Qigong kennen. Im Qigong kann sich jeder be-

wegen, ob stehend oder sitzend. Es werden Bewegungen der Übungsfolge Taiji Qigong Satz eins ausgeführt. Die Bewegungen sind sanft, koordinativ und zugleich entspannend. Ruhe kehrt in den Geist und Körper, so dass beides Raum und Zeit findet in ein Gleichgewicht zu kommen.

In der Mitte des Sommermonats August lassen die Tralauer die Hüfte schwingen und machen eine kleine Party unter freiem Himmel. Unter dem Motto „Salsa meets Disco Fox“ öffnet am Sonntag, 15. August, um 15

Uhr die Bar. Um 16 Uhr bringt Tanztrainer Alex fetzige Tanzschritte bei, die anschließend bei einem Cocktail bis 18 Uhr vertieft werden dürfen.

Alle Angebote finden im Waldstadion in der Schulstraße 27 in Tralau statt. Weitere Informationen zu Inhalten finden Interessierte auf der Homepage unter [www.tralauersv.de](http://www.tralauersv.de) Eine Anmeldung ist unter Angabe der Kontaktdaten per E-Mail an [fitness@tralauersv.de](mailto:fitness@tralauersv.de) oder telefonisch unter 0176-81060704 erforderlich.

om/ka