

Aktivitäten im Sportbund Pfalz

Verein: Ludwigshafener Lauf-Club
Ansprechperson: Saskia Helfenfinger-Jeck
E-Mail: saskia.jeck@gmx.de
Telefon / mobil 01522 1948582



Bewegungsangebot 1

Nordic-Walking - Schritt für Schritt zu mehr Fitness!

Nordic-Walking ist eine der Trendsportarten der vergangenen Jahre. Wie aber walke ich richtig? Unter der fachkundigen Anleitung von Nordic-Walking-Instructorin Ulrike Schön vom Ludwigshafener Lauf-Club haben Einsteiger die Möglichkeit, die Technik des Nordic-Walkings kennenzulernen. Auch erfahrene Nordic-Walker kommen an diesem Abend auf ihre Kosten. Daneben erhalten Interessierte Tipps zum Equipment.

17.04.2024 18:00-19:00

An der Pegeluhr/Hannelore-Kohl-Promenade
67061 Ludwigshafen

Bewegungsangebot 2

Power Hour I

Die Natur wird zum Fitnessparcours. Gemeinsam mit Trainerin Saskia Helfenfinger-Jeck vom Ludwigshafener Lauf-Club wird eine Stunde lang gesportelt. Der einstündige Mix aus entspanntem Laufen, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen sorgt für Abwechslung, jede Menge Spaß und bringt den Kreislauf in Schwung.

24.04.2024 18:00-19:00

An der Pegeluhr/Hannelore-Kohl-Promenade
67061 Ludwigshafen

Bewegungsangebot 3

Power Hour II

Mit der richtigen Lauftechnik läuft es sich einfach leichter und vor allem gesünder. Lerne in dem einstündigen Schnupperangebot des Ludwigshafener Lauf-Clubs Übungen aus dem Lauf-ABC. Mit Minibands- und Therabändern werden wir zudem an deiner Athletik und Beweglichkeit arbeiten.

08.05.2024 18:00-19:00

An der Pegeluhr/Hannelore-Kohl-Promenade
67061 Ludwigshafen