

Aktivitäten im Sportbund Pfalz

Verein:	TV 1894 Clausen
Ansprechperson:	Sabine Weber-Kalmes
E-Mail:	sabine@kalmes.de
Telefon / mobil	0176 70926148

Bewegungsangebot 1

Funktionales Ganzkörpertraining

Sportart: Gymnastik

Zielgruppe: Männer und Frauen jeden Alters

Anspruch: Lust auf Bewegung

Mit den Zielen

- Förderung des Körperbewusstseins,
- Stabilisierung der Körpermitte,
- Auf-und Ausbau von Kraft- und Ausdauer

Die Sportstunde findet im Freien statt. Es wird dabei variiert zwischen Sport auf dem Sportplatz mit Übungsmatte und unterschiedlichen Materialien und Lauftraining mit Übungen im Wald. Dabei kommt es beim Laufen nicht auf die Geschwindigkeit sondern auf den Laufstil an. Jeder so wie er kann!

Während der Sportstunde erleben die Teilnehmenden Elemente aus klassischer Gymnastik, Yoga, Taichi, Qigong, Entspannungstechniken und klassischen Übungen zum Kraft-und Ausdauer Aufbau.

16.04.2024	18:30-19:30
23.04.2024	18:30-19:30
30.04.2024	18:30-19:30
07.05.2024	18:30-19:30
14.05.2024	18:30-19:30
21.05.2024	18:30-19:30
28.05.2024	18:30-19:30
04.06.2024	18:30-19:30
11.06.2024	18:30-19:30
18.06.2024	18:30-19:30
25.06.2024	18:30-19:30
02.07.2024	18:30-19:30
09.07.2024	18:30-19:30
16.07.2024	18:30-19:30
23.07.2024	18:30-19:30

30.07.2024	18:30-19:30
06.08.2024	18:30-19:30
13.08.2024	18:30-19:30
20.08.2024	18:30-19:30
27.08.2024	18:30-19:30

Turnverein Clausen

66978 Clausen

Bewegungsangebot 2

Basketball

Sportart: Basketball

Zielgruppe: Jugendliche (weiblich und männlich)

Förderung von Kraft-, Ausdauer-, Koordination und sozialem Miteinander

16.04.2024	17:00-18:30
23.04.2024	17:00-18:30
30.04.2024	17:00-18:30
07.05.2024	17:00-18:30
14.05.2024	17:00-18:30
21.05.2024	17:00-18:30

Jahnweg 26

66978 Clausen

Bewegungsangebot 3

Line Dance

Sportart: Tanzen

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters

Anspruch: Lust auf Bewegung zu Musik

22.04.2024	17:00-18:00
29.04.2024	17:00-18:00
06.05.2024	17:00-18:00
13.05.2024	17:00-18:00
20.05.2024	17:00-18:00
27.05.2024	17:00-18:00
03.06.2024	17:00-18:00
10.06.2024	17:00-18:00
17.06.2024	17:00-18:00
24.06.2024	17:00-18:00
01.07.2024	17:00-18:00
08.07.2024	17:00-18:00
15.07.2024	17:00-18:00
22.07.2024	17:00-18:00
29.07.2024	17:00-18:00

Jahnweg 26

66978 Clausen