

Aktivitäten im Sportbund Pfalz

Verein: TuS 1908 Schaidt e.V.
Ansprechperson: Harry Hohl
E-Mail: harry.hohl@web.de
Telefon / mobil 06340 1703



Bewegungsangebot 1

Gesundheitstraining

Thema Rücken, Bauch, Beine, Po

Inhalte der Maßnahme:

Bewegungsformen aus dem Karate-Do mit Wechsel aus An- und Entspannung

Muskel-Skelettsystem steht im Mittelpunkt der Übungsstunden

Haltungsschulung, Krafttraining und Koordinationsübungen

Lernziele:

Stabilisation des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates

Verbesserung der Haltung

Muskelaufbau

Entspannungsfähigkeit erhöhen

Zielgruppe: Erwachsene ab 16 Jahre

15.07.2024 18:00-20:00

22.07.2024 18:00-20:00

29.07.2024 18:00-20:00

05.08.2024 18:00-20:00

12.08.2024 18:00-20:00

19.08.2024 18:00-20:00

Stadion Schidt, Kunstrasenplatz, Waldstraße 11

76744 Wörth-Schaidt

Bewegungsangebot 2

Sportabzeichentreff

Erwerb des Deutschen Sportabzeichens (DOSB)

Training und Abnahme der Leistungen für das Deutsche Sportabzeichen. Keine Radfahrabnahmen.

Abnahme auch für Menschen mit Behinderung möglich.

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche, Erwachsene

20.07.2024 10:00-13:00

24.07.2024 16:00-19:00

27.07.2024 13:00-16:00

Stadion Schidt, Waldstraße 11

76744 Wörth-Schaidt