

Aktivitäten im Sportbund Pfalz

Verein: TuS Erfenbach 1894 e.V.
Ansprechperson: Manuela Wandschneider
E-Mail: vorstand@tus-erfenbach.de
Telefon / mobil: 0179 9098455



Bewegungsangebot 1

Sportabzeichentreff

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder dieser Gruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden (Leistungsstufe Bronze). Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Jeder Interessierte ist herzlich willkommen, um sich auszuprobieren.

Das Angebot findet von Juni bis September 2024 am Dienstag von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr statt.

| | |
|------------|-------------|
| 04.06.2024 | 18:30-20:00 |
| 11.06.2024 | 18:30-20:00 |
| 18.06.2024 | 18:30-20:00 |
| 25.06.2024 | 18:30-20:00 |
| 02.07.2024 | 18:30-20:00 |
| 09.07.2024 | 18:30-20:00 |
| 16.07.2024 | 18:30-20:00 |
| 23.07.2024 | 18:30-20:00 |
| 30.07.2024 | 18:30-20:00 |
| 06.08.2024 | 18:30-20:00 |
| 13.08.2024 | 18:30-20:00 |
| 20.08.2024 | 18:30-20:00 |
| 27.08.2024 | 18:30-20:00 |
| 03.09.2024 | 18:30-20:00 |
| 10.09.2024 | 18:30-20:00 |
| 17.09.2024 | 18:30-20:00 |
| 24.09.2024 | 18:30-20:00 |

Jahnstraße 160

67659 Kaiserslautern

Bewegungsangebot 2

Lauftreff

Unserer Lauftreff ist ein lockerer Zusammenschluss von Freizeitläufern. Die Teilnehmer eines Lauftreffs betreiben keinen Leistungssport. Sie sind Breitensportler, die zum körperlichen und geistigen Ausgleich laufen. Die Treffen finden wöchentlich statt. Sie dienen nicht nur dem Training, sondern auch der Geselligkeit und dem Erfahrungsaustausch, daher laufen die Teilnehmer miteinander in einer oder mehreren Gruppen.

Der schwächste Teilnehmer gibt das Tempo vor. Die Bewegung steht im Vordergrund.

Das Laufen findet am Sonntag statt.

| | |
|------------|-------------|
| 21.04.2024 | 08:00-09:30 |
| 28.04.2024 | 08:00-09:30 |
| 05.05.2024 | 08:00-09:30 |
| 12.05.2024 | 08:00-09:30 |
| 19.05.2024 | 08:00-09:30 |
| 26.05.2024 | 08:00-09:30 |
| 02.06.2024 | 08:00-09:30 |
| 09.06.2024 | 08:00-09:30 |
| 16.06.2024 | 08:00-09:30 |
| 23.06.2024 | 08:00-09:30 |
| 30.06.2024 | 08:00-09:30 |

Jahnstraße 160

67659 Kaiserslautern

Bewegungsangebot 3

Walking

Nordic Walking gehört zu den Ausdauersportarten. Hierbei unterstützen zwei spezielle Wanderstöcke, die bei jeder Armbewegung neben dem Körper schwingen, den Rhythmus der Schritte beim schnellen Gehen. So wird das Training besonders effektiv.

Gleichzeitig gilt Nordic Walking als ideales Herz-Kreislauf-Training. Es beugt Osteoporose und Altersdiabetes vor, aktiviert den Hormonhaushalt und stärkt das Immunsystem. Zudem fördern die Greifbewegungen der Hände, der Armschwung nach hinten sowie der diagonale Einsatz von Armen und Beinen die koordinativen Fähigkeiten des Gehirns. Nicht zuletzt wirkt sich die Bewegung in der freien Natur positiv auf die Psyche aus. Regelmäßiges Walken kann helfen, Stress abzubauen und depressiven Verstimmungen entgegenwirken.

Das Angebot findet am Dienstag statt.

| | |
|------------|-------------|
| 16.04.2024 | 16:00-18:00 |
| 23.04.2024 | 16:00-18:00 |
| 30.04.2024 | 16:00-18:00 |
| 07.05.2024 | 16:00-18:00 |
| 14.05.2024 | 16:00-18:00 |
| 21.05.2024 | 16:00-18:00 |
| 28.05.2024 | 16:00-18:00 |
| 04.06.2024 | 16:00-18:00 |
| 11.06.2024 | 16:00-18:00 |
| 18.06.2024 | 16:00-18:00 |
| 25.06.2024 | 16:00-18:00 |

Jahnstraße 160

67659 Kaiserslautern