

Aktivitäten im Sportbund Pfalz

Verein: TuS Altrip
Ansprechperson: Helmut Mürtz
E-Mail: Leichtathleten@tus-altrip.de
Telefon / mobil

Bewegungsangebot 1

Sportabzeichentreff

Das Sportabzeichen kann jeder schaffen, probiert es aus!

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich altersgerecht an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder dieser Grundfähigkeitsgruppen soll für das Sportabzeichen eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden (mindestens Leistungsstufe Bronze).

Das Angebot findet an folgenden Terminen statt:

Dienstag 06. August

Dienstag 13. August

jeweils 18 Uhr. Treffpunkt ist der Sportplatz am Rheindamm

06.08.2024 18:00-19:00

13.08.2024 18:00-19:00

Ludwigsplatz 5a (Sportplatz)

67122 Altrip

Bewegungsangebot 2

Walking

Ablauf des Angebotes

- Kennenlernen
- kurzes Aufwärmen
- Erläuterung der Bewegungsabläufe
- Erste Übungen
- Durchführung des Trainings
- Übungen zur Entspannung am Ende des Trainings

Das Angebot findet an folgenden Terminen statt

Montag 5. August

Montag 12. August

jeweils 18 Uhr. Treffpunkt ist der Sportplatz am Rheindamm

05.08.2024 18:00-19:00

12.08.2024 18:00-19:00

Ludwigsplatz 5a (Sportplatz)

67122 Altrip

Bewegungsangebot 3

Bewegung im Freien

Bewegung im Freien: Ausdauer, Kräftigung, mit Stretching unter freiem Himmel.

Das Angebot findet an folgenden Terminen statt:

Dienstag 16. Juli

Dienstag 23. Juli

jeweils 18 Uhr. Treffpunkt ist der Sportplatz am Rheindamm

16.07.2024 18:00-19:00

23.07.2024 18:00-19:00

Ludwigsplatz 5a (Sportplatz)

67122 Altrip