

Aktivitäten im Sportbund Pfalz

Verein: Turngemeinde Oggersheim
Ansprechperson: Hans-Joachim Nees
E-Mail: hjnees@web.de
Telefon / mobil 0163 5198501



Bewegungsangebot 1

Abendhit - werde fit - walke mit

Der Verein bietet 5 Walking-Termine für Erwachsene im Maudacher Bruch an.

Walking bietet Möglichkeiten der Entschleunigung neben aktivem Einstieg in ein gelenkschonendes moderates Herz-Kreislauf-Training bis hin zum sportlichen Ausdauertraining.

Gestartet wird vom Parkplatz Rabensteinstraße in Oggersheim. Nach einem kurzen Warm-Up geht es auf die Strecke ins Naturschutzgebiet und zum Abschluss noch ein Cool-Down.

Auf zahlreiche Mitwaller*innen freuen sich zwei Übungsleiter*innen des Vereins.

Termine jeweils Mittwoch: 17.4. / 24.4. / 8.5. / 15.5./ 5.6. von 17:30 - 18:30 Uhr

17.04.2024	17:30-18:30
24.04.2024	17:30-18:30
08.05.2024	17:30-18:30
15.05.2024	17:30-18:30
05.06.2024	17:30-18:30

Parkplatz Rabensteinstr.
67071 Ludwigshafen

Bewegungsangebot 2

Morgenhit - werde fit - walke mit

Der Verein bietet 5 Nordic-Walking-Termine für Erwachsene im Maudacher Bruch an.

Nordic-Walking bietet Möglichkeiten der Entschleunigung neben aktivem Einstieg in ein gelenkschonendes moderates Herz-Kreislauf-Training bis hin zum sportlichen Ausdauertraining.

Gestartet wird vom Parkplatz der Bezirkssportanlage in Oggersheim. Nach einem kurzen Warm-Up geht es auf die Strecke ins Naturschutzgebiet und zum Abschluss noch ein Cool-Down.

Auf zahlreiche Teilnehmer*innen freuen sich die Übungsleiter*innen des Vereins.

Termine jeweils Mittwoch: 17.4. / 24.4. / 8.5. / 15.5. / 5.6. von 08:30 - 10:00 Uhr

17.04.2024 08:30-10:00

24.04.2024 08:30-10:00

08.05.2024 08:30-10:00

15.05.2024 08:30-10:00

05.06.2024 08:30-10:00

In den Neugärten (Bezirkssportanlage)

67071 Ludwigshafen

Bewegungsangebot 3

Morgenhit - werde fit - walke mit

Der Verein bietet 5 Nordic-Walking-Termine für Erwachsene im Maudacher Bruch an.

Nordic-Walking bietet Möglichkeiten der Entschleunigung neben aktivem Einstieg in ein gelenkschonendes moderates Herz-Kreislauf-Training bis hin zum sportlichen Ausdauertraining.

Gestartet wird vom Parkplatz der Bezirkssportanlage in Oggersheim. Nach einem kurzen Warm-Up geht es auf die Strecke ins Naturschutzgebiet und zum Abschluss noch ein Cool-Down.

Auf zahlreiche Teilnehmer*innen freuen sich die Übungsleiter*innen des Vereins.

Termine jeweils Montag: 15.4. / 22.4. / 29.4. / 6.5. / 13.5. von 08:30 - 10:00 Uhr

15.04.2024 08:30-10:00

22.04.2024 08:30-10:00

29.04.2024 08:30-10:00

06.05.2024 08:30-10:00

13.05.2024 08:30-10:00

In den Neugärten (Bezirkssportanlage)

67071 Ludwigshafen