

Aktivitäten im Sportbund Rheinhessen

Verein:	Capricorns Mainz e.V.
Ansprechperson:	Daniel Bick
E-Mail:	capricorns.mainz@gmail.com
Telefon / mobil	0176 57890895

Bewegungsangebot 1

Quidditch/Quadball

Quadball, auch Quidditch, ist eine gemischtgeschlechtliche Vollkontaktsportart, die Elemente aus Rugby, Handball und Dodgeball beinhaltet. Charakteristisch sind die „Besen“ (Kunststoffrohre, die als Handicap zwischen den Beinen geführt werden müssen), die fünf Bälle sowie die verschiedenen Spielpositionen der Spieler, die jeweils unterschiedliche Fähigkeiten innehaben.

Das Bewegungsangebot beinhaltet gemeinsames Aufwärmen, Übungen zum Fangen und Werfen, Konditionseinheiten und ein Taktiktraining. Die Einheiten zielen darauf auf, Treffsicherheit, Flexibilität, Ausdauer und Kraft zu verbessern.

26.05.2024 14:30-16:00

Eleonorenstraße

(Rheinwiese MZ-Kastel)

55252 Mainz-Kastel

Bewegungsangebot 2

Quidditch/Quadball

Quadball, auch Quidditch, ist eine gemischtgeschlechtliche Vollkontaktsportart, die Elemente aus Rugby, Handball und Dodgeball beinhaltet. Charakteristisch sind die „Besen“ (Kunststoffrohre, die als Handicap zwischen den Beinen geführt werden müssen), die fünf Bälle sowie die verschiedenen Spielpositionen der Spieler, die jeweils unterschiedliche Fähigkeiten innehaben.

Das Bewegungsangebot beinhaltet gemeinsames Aufwärmen, Übungen zum Fangen und Werfen, Konditionseinheiten und ein Taktiktraining. Die Einheiten zielen darauf auf, Treffsicherheit, Flexibilität, Ausdauer und Kraft zu verbessern.

02.06.2024 14:30-16:00

Eleonorenstraße

(Rheinwiese MZ-Kastel)

55252 Mainz-Kastel

Bewegungsangebot 3

Quidditch/Quadball

Quadball, auch Quidditch, ist eine gemischtgeschlechtliche Vollkontaktsportart, die Elemente aus Rugby, Handball und Dodgeball beinhaltet. Charakteristisch sind die „Besen“ (Kunststoffrohre, die als Handicap zwischen den Beinen geführt werden müssen), die fünf Bälle sowie die verschiedenen Spielpositionen der Spieler, die jeweils unterschiedliche Fähigkeiten innehaben.

Das Bewegungsangebot beinhaltet gemeinsames Aufwärmen, Übungen zum Fangen und Werfen, Konditionseinheiten und ein Taktiktraining. Die Einheiten zielen darauf auf, Treffsicherheit, Flexibilität, Ausdauer und Kraft zu verbessern.

09.06.2024 14:30-16:00

Eleonorenstraße

(Rheinwiese MZ-Kastel)

55252 Mainz-Kastel