

## Aktivitäten im Sportbund Rheinhessen

Verein: SPVGG Essenheim  
Ansprechperson: Renate Lachenit  
E-Mail: renafe.lachenit@spvgg-essenheim.de  
Telefon / mobil 06136 85927



### **Bewegungsangebot 1**

Morgengymnastik im Park mit Renate

Ganzheitliches Bewegungsangebot mit Kleingeräten (Theraband und Redondoball)

25.05.2024 10:00-11:00

Parkanlage in den Domherrengärten, in der Nähe der Bushaltestelle  
55270 Essenheim

### **Bewegungsangebot 2**

Einführung ins Nordic-Walking mit Ann-Kathrin

Einführung ins Nordic-Walking als ganzheitliches Training

01.06.2024 10:00-11:00

Sportplatz Essenheim (Treffpunkt)  
55270 Essenheim

### **Bewegungsangebot 3**

Bewegung und Fitness auf der Treppe mit Chris

Bewegungsprogramm an und auf der Treppe

08.06.2024 10:00-11:00

Ortsmittelpunkt an der Treppe zur Kirche  
55270 Essenheim