

Aktivitäten im Sportbund Rheinhessen

Verein:	TV 1891 Appenheim e.V.
Ansprechperson:	Sascha Gres
E-Mail:	vorstand@tvappenheim.de
Telefon / mobil	

Bewegungsangebot 1

Familienwanderung auf TrAPP

Start um 10 Uhr an der Turnhalle

Dauer ca. 2 Stunden

Übungsleiterin Christine Knewitz

Anforderungsgrad einfach/leicht; für Kinder geeignet, Kinderwagen geeignet festes Schuhwerk und Trinken erforderlich, anschließend Abschluss an der Turnhalle bei Essen & Trinken

21.07.2024 10:00-12:00

Hauptstr. 33

55437 Appenheim

Bewegungsangebot 2

Bodyfit

Wer sich gern in Form bringen und etwas für seine Gesundheit und Fitness tun möchte, der ist bei hier gut aufgehoben.

Männliche und weibliche Teilnehmer trainieren größtenteils mit dem eigenen Körpergewicht, bauen aber auch immer mal wieder Übungen mit Fitnessbändern oder kleinen Gewichten ein. Die Trainingsinhalte wechseln wöchentlich und sind eine Kombi aus Kraft- und Ausdauerübungen gepaart mit unglaublich viel Spaß.

Bei schlechtem Wetter findet das Training in der Turnhalle statt.

02.07.2024	19:45-20:45
09.07.2024	19:45-20:45
16.07.2024	19:45-20:45
23.07.2024	19:45-20:45
30.07.2024	19:45-20:45
06.08.2024	19:45-20:45
13.08.2024	19:45-20:45
20.08.2024	19:45-20:45
27.08.2024	19:45-20:45
03.09.2024	19:45-20:45
10.09.2024	19:45-20:45
17.09.2024	19:45-20:45
24.09.2024	19:45-20:45

Hauptstr. 33

55437 Appenheim

Bewegungsangebot 3

Wanderung

Start um 9 Uhr an der Turnhalle

Dauer ca. 4 Stunden

Übungsleiter Erich Knewitz

Wanderung zum Bismarckturm,

Anforderungsgrad mittel, für Kinder geeignet, festes Schuhwerk & Trinken erforderlich

25.08.2024	09:00-13:00
------------	-------------

Hauptstr. 33

55437 Appenheim

Bewegungsangebot 4

Familienwanderung auf TrAPP

Start um 10 Uhr an der Turnhalle

Dauer ca. 2 Stunden

Übungsleiterin Christine Knewitz

Anforderungsgrad einfach/leicht; für Kinder geeignet, Kinderwagen geeignet festes Schuhwerk & Trinken erforderlich

15.09.2024 10:00-12:00

Hauptstr. 33

55437 Appenheim