

## Aktivitäten im Sportbund Pfalz

Verein:	Turnverein-Rüdesheim 1902 e.V.
Ansprechperson:	Michael Pochert
E-Mail:	Michael_Pochert@web.de
Telefon / mobil	0152 06136176

### **Bewegungsangebot 1**

#### Nordic Walking

Sport an der frischen Luft.

Bewegung und Austausch mit anderen Teilnehmern.

Besser kann man doch nicht in den Tag starten.

Nordic Walking verbessert die Körperhaltung und fördert die Herz- Kreislauf-Funktion

Richtet sich an alle Erwachsenen, die Spaß an der Bewegung in der frischen Luft haben

Auch für den Einstieg in Nordic Walking geeignet

16.05.2024	09:30-11:00
23.05.2024	09:30-11:00
06.06.2024	09:30-11:00
13.06.2024	09:30-11:00
20.06.2024	09:30-11:00
27.06.2024	09:30-11:00
04.07.2024	09:30-11:00
11.07.2024	09:30-11:00
18.07.2024	09:30-11:00
25.07.2024	09:30-11:00
01.08.2024	09:30-11:00
29.08.2024	09:30-11:00
05.09.2024	09:30-11:00
19.09.2024	09:30-11:00
26.09.2024	09:30-11:00

Am Sportfeld 01

55593 Rüdesheim

## Bewegungsangebot 2

Yoga und Ganzkörpertraining an der frischen Luft anbieten

Zur Ruhe kommen und die frische Luft wahrnehmen

Verbesserung der Physis und Wahrnehmung

Auch für Anfänger geeignet

Richtet sich an alle Erwachsenen, die Spaß an Yoga und Körpertraining haben

15.05.2024 17:00-18:00

19.05.2024 13:00-14:00

22.05.2024 17:00-18:00

29.05.2024 17:00-18:00

05.06.2024 17:00-18:00

12.06.2024 17:00-18:00

16.06.2024 13:00-14:00

19.06.2024 17:00-18:00

26.06.2024 17:00-18:00

30.06.2024 13:00-14:00

10.07.2024 17:00-18:00

14.07.2024 13:00-14:00

17.07.2024 17:00-18:00

04.08.2024 13:00-14:00

07.08.2024 17:00-18:00

14.08.2024 17:00-18:00

04.09.2024 17:00-18:00

08.09.2024 13:00-14:00

11.09.2024 17:00-18:00

15.09.2024 13:00-14:00

Am Sportfeld 01

55593 Rüdesheim