

## Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: Coblenzer Turngesellschaft 1880 e.V.  
Ansprechperson: Monika Sauer  
E-Mail: info@ctg-koblenz.de  
Telefon / mobil 0261 9823283



### Bewegungsangebot 1

#### Laufen gegen Depression

Sportart: Laufen

Zielgruppe: Frauen und Männer mit Depression

Anspruch: dass Frauen und Männer mit Depression wieder unter Menschen kommen und sich dabei auch noch fit halten

24.04.2024	18:00-19:00
08.05.2024	18:00-19:00
15.05.2024	18:00-19:00
22.05.2024	18:00-19:00
29.05.2024	18:00-19:00
05.06.2024	18:00-19:00
12.06.2024	18:00-19:00
19.06.2024	18:00-19:00
26.06.2024	18:00-19:00
03.07.2024	18:00-19:00

Jupp-Gauchel-Straße  
56068 Koblenz

## **Bewegungsangebot 2**

Walking "Mach mit, bleib fit"

Sportart: Walking

Zielgruppe: Frauen jeden Alters

Anspruch: Herz-Kreislauf und Immunsystem zu trainieren, Muskulatur und Gelenke zu stärken, vor Osteoporose zu schützen.

Weiterhin erhöht Walking die geistige Beweglichkeit und begünstigt den Fettstoffwechsel.

22.04.2024	18:00-19:00
29.04.2024	18:00-19:00
06.05.2024	18:00-19:00
13.05.2024	18:00-19:00
20.05.2024	18:00-19:00
27.05.2024	18:00-19:00
03.06.2024	18:00-19:00
10.06.2024	18:00-19:00
17.06.2024	18:00-19:00
24.06.2024	18:00-19:00

Parstor-Klein-Straße 19

56073 Koblenz

### **Bewegungsangebot 3**

#### Trendsportart Slackline

Sportart: Slackline

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Anspruch: Die Anforderungen des Slackens an den Sportler sind ein Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und

Koordination. Dadurch eignet es sich sehr gut als Zusatztraining für Sportarten wie Klettern, Skifahren, Kampfsport, Reiten,

Voltigieren, Longboarding, Snowboarden und andere Sportarten, die ein gutes Gleichgewichtsgefühl voraussetzen.

24.04.2024                      18:00-20:00

08.05.2024

15.05.2024

22.05.2024

29.05.2024

05.06.2024

12.06.2024

19.06.2024

26.06.2024

03.07.2024

Friedrichj-Ebert-Ring 26

56068 Koblenz