

## Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: DJK Betzdorf  
Ansprechperson: Christoph Zimmermann  
E-Mail: [info@djk-betzdorf.de](mailto:info@djk-betzdorf.de)  
Telefon / mobil



### Bewegungsangebot 1

Boule für Jedermann

Einführung ins Boulespiel.

Kennenlernen verschiedener Spielsituationen

Übungen zum Legen und Schießen

freies Spielen

28.08.2024 17:00-18:30

04.09.2024 17:00-18:30

11.09.2024 17:00-18:30

18.09.2024 17:00-18:30

Mathildenstraße 19

57518 Betzdorf

### Bewegungsangebot 2

Rückengymnastik

Allgemeine Gymnastik um die Rückenmuskulatur zu stärken

Niedrigschwellige Übungen im stehen um auch Sportanfänger und Sportwiedereinsteiger die Teilnahme zu ermöglichen.

27.08.2024 18:00-19:00

03.09.2024 18:00-19:00

Mathildenstraße 19

57518