

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: Judo und Ju-Jitsu Verein Daaden e.V.
Ansprechperson: Florian Knautz
E-Mail: fitness@budosport-daaden.de
Telefon / mobil 02743204918



Bewegungsangebot 1

Outdoor Fitness - I. Nordic Walking in Daaden

Wir werden durch Florian Knautz, Nordic Walking Instructor (BSV), eine geführte Nordic Walking Einheit -als Auftakt / Aufruf zu einem Nordic Walking Einführungskurs, durchführen lassen.

Ziel soll es sein die Menschen, egal welchen Alters, für diese Möglichkeit der Gesunderhaltung und Bewegung zu begeistern.

Es wird eine Theorieeinheit vorab (Einführung, ALFA Methode, Ausrüstung) erfolgen, sodann Praxis.

06.04.2024 10:00-14:00

Wanderparkplatz Hüllbuche

57567 Daaden

Bewegungsangebot 2

Outdoor Fitness - II. Workout unter freiem Himmel

Es wird ein Ganzkörpertraining (auf der Matte) Outdoor auf "einer Wiese" stattfinden. Hier wird ein Ganzkörper-Krafttraining durchgeführt mit Therabändern und Eigengewicht.

24.04.2024 18:00-19:30

Wanderparkplatz Hüllbuche

57567 Daaden

Bewegungsangebot 3

Outdoor Fitness - III. Mobility under sun

Hier wird der Focus auf "Verbesserung der Beweglichkeit" gelegt. Durch dynamische und statische Dehnübungen soll eine Verbesserung der Beweglichkeit und Schmerzreduktion erzielt werden (Engpassdehnung/Muskellängenwachstum). Weiterhin wird ein Entspannungsteil (Stichwort Stressabbau / mentale Entspannung in der Natur) mit eingebaut (Abschluss).

08.05.2024 18:00-19:30

Wanderparkplatz Hüllbuche

57567 Daaden