

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: PSV Wengerohr e.V.
Ansprechperson: Claudia Pütz
E-Mail: Claudia.puetz@polzeisportverein.de
Telefon / mobil 06571 260500



Bewegungsangebot 1

Kaha

KAHA bedeutet übersetzt aus der indigenen Sprache der Maori so viel wie "energiegeladen". Inspiriert aus Tai Chi, Qi Gong, Yoga, neuseeländischen Haka und AROHA kräftigt, dehnt und entspannt es entscheidende Muskelgruppen. Die langsamen und fließenden Bewegungen zu Musik von Bands aus Neuseeland und Hawaii sind sowohl für jüngere als auch ältere Teilnehmer mit unterschiedlichen Fitnesslevel, aber auch Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden geeignet.

18.07.2024 17:15-18:15

25.07.2024 17:15-18:15

22.08.2024 17:15-18:15

Zur Polizeischule 1 Treffpunkt Schulhof Liesertalschule
54516 Wittlich

Bewegungsangebot 2

Zumba Gold

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System!

13.07.2024 09:00-10:00

20.07.2024 09:00-10:00

27.07.2024 09:00-10:00

Petrusstr., Bildungszentrum Wengerohr, Gelände vor der Sporthalle
54516 Wittlich

Bewegungsangebot 3

Yoga

Ein Mix aus unterschiedlichen Yogastilen (Yoga für Rücken&Co, sanftes Yoga, Vinyasayoga, Yin-Yoga, Yoga-Nidra)

16.07.2024	18:30-19:30
23.07.2024	18:30-19:30
30.07.2024	18:30-19:30
06.08.2024	18:30-19:30
13.08.2024	18:30-19:30
20.08.2024	18:30-19:30

Zur Polizeischule 1, PSV Sport- und Begegnungsstätte
54516 Wittlich

Bewegungsangebot 4

Let's go outside

sanftes Walking, Gehmeditation, Mobilisations- und Dehnübungen rund um den Wittlicher See

17.07.2024	18:00-19:00
24.07.2024	18:00-19:00
31.07.2024	18:00-19:00
07.08.2024	18:00-19:00
14.08.2024	18:00-19:00
21.08.2024	18:00-19:00

Zur Polizeischule 1, PSV Sport- und Begegnungsstätte
54516 Wittlich

Bewegungsangebot 5

Faszien & Balancetraining

Finde deine Mitte

Eine Reise durch den Körper, die die Wahrnehmung und das Gleichgewicht anspricht und schult sowie ganzheitlich entspannt. Unterstützend begleiten die Trainingsgeräte Dynair-Kissen und Fasziball diese Einheit.

Trainiere deine Faszien du

19.07.2024	11:30-12:30
26.07.2024	11:30-12:30
02.08.2024	11:30-12:30
09.08.2024	11:30-12:30
16.08.2024	11:30-12:30
23.08.2024	11:30-12:30

Zur Polizeischule 1, PSV Sport- und Begegnungsstätte
54516 Wittlich