

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: SV Altrich 1948 e.V.
Ansprechperson: Louisa Kappes
E-Mail: louisa.kappes@gmail.com
Telefon / mobil



Bewegungsangebot 1

Geführter Spaziergang mit Übungen aus dem Alltagstrainingsprogramm (ATP)

Spaziergang von der Dicken Eiche bis zur Schutzhütte auf barrierefreiem Weg für Rollator- und Rollstuhlfahrer geeignet. Nach einer allgemeinen psycho-physischen Aktivierung erfolgen Etappen von jeweils ca. 200m und Übungen zur Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung.

Ansprechpartner Theo Lamberts, theo.lamberts@gmx.net.

Dauer des Spaziergangs: ca. 60 Minuten.

22.05.2024 10:00-11:00

Schneidkaul, Dicke Eiche

54518 Altrich

Bewegungsangebot 2

Volleyball für Jedermann

Lust auf Volleyball im Freien? Wir treffen uns am Minispielfeld vor dem Sportgelände und spielen gemeinsam nach einer kurzen Aufwärmphase Volleyball. Jede/r ist Willkommen, egal welches Niveau.

Ansprechpartnerin Louisa Kappes, louisa.kappes@gmail.com.

Dauer: ca. 90 Minuten, je nach Lust und Laune.

22.05.2024 18:30-20:00

Klausenerstraße, Minispielfeld

54518 Altrich

Bewegungsangebot 3

Lauftreff Dicke Eiche

Ein gemeinsamer Lauf durch den schönen Altricher Wald: Wir treffen uns an der Dicken Eiche und laufen ca. 5 Kilometer (Verlängerung auf 10 Kilometer je nach Interesse möglich). Dieses Angebot richtet sich sowohl an Anfänger als auch erfahrene Läufer. Jedes Tempo ist willkommen!

Ansprechpartner: Thomas Pauli, tompaul62@aol.com.

Distanz: 5 oder 10 km.

22.05.2024 18:30-19:30

Schneidkaul, Dicke Eiche

54518 Altrich