

## Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: SV Lohrheim 1929 e.V.  
Ansprechperson: Stefanie Schwenk  
E-Mail: stephanie-schwenk@web.de  
Telefon / mobil



### Bewegungsangebot 1

#### Functional Fitness - Sport im Ort

Funktionales Ganzkörpertraining für Männer und Frauen mit und ohne Kleingeräte, mit Einsatz des eigenen Körpergewichtes. Du kommst ins Schwitzen durch gezielte Intervalleinheiten, die die angesprochenen Muskelgruppen stärken und formen.

Alle angebotenen Übungen sind in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen verfügbar - je nach persönlichem Leistungslevel.

Die Kursstunde beginnt mit einer Aufwärmrunde und endet mit einem cool-down.

Weitere Informationen und Kontaktdaten auf <https://sportverein-lohrheim.de/sportangebot/#fitness>.

Der Kurs findet am 23.7. + 30.7.2024 nicht statt, ansonsten jeden Dienstag.

02.07.2024	17:30-18:30
09.07.2024	17:30-18:30
16.07.2024	17:30-18:30
06.08.2024	17:30-18:30
13.08.2024	17:30-18:30
20.08.2024	17:30-18:30
27.08.2024	17:30-18:30
03.09.2024	17:30-18:30
10.09.2024	17:30-18:30
17.09.2024	17:30-18:30
24.09.2024	17:30-18:30

Sportanlage Lohrheim/Kalthalle

65558 Lohrheim

## Bewegungsangebot 2

### Einrad/Einradhockey

Wir vermitteln die Grundfähigkeit zum Einradfahren. Weitergehende Zielsetzung ist Einradhockey als Mannschaftssport. Dieser wird in der Deutschen Einradhockeyliga geschlechter und altersgemischt ausgeübt.

Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Wer kein eigenes Einrad besitzt kann ein Leihrad gestellt bekommen. Hierzu vor dem ersten Trainingsbesuch bitte um Kontaktaufnahme unter [r.schimanski@stb-schimanski.de](mailto:r.schimanski@stb-schimanski.de) (Roger Schimanski) oder telefonisch bei Doris Weiß (06430 9250118)

Anfänger werden angeleitet.

Für Mittelstufe (mit Erfahrung) ist ein freies Training möglich.

11.07.2024	16:30-18:00
18.07.2024	16:30-18:00
25.07.2024	16:30-18:00
01.08.2024	16:30-18:00
08.08.2024	16:30-18:00
15.08.2024	16:30-18:00
22.08.2024	16:30-18:00
29.08.2024	16:30-18:00
05.09.2024	16:30-18:00
12.09.2024	16:30-18:00
19.09.2024	16:30-18:00
26.09.2024	16:30-18:00

Kalthalle

65558 Lohrheim

### **Bewegungsangebot 3**

#### **Tischtennis-Treff**

Hier treffen sich alle Tischtennisbegeisterten egal ob jung oder alt, Mann oder Frau.

Profis, und alle die die es werden wollen.

Tischtennisschläger sind, wenn möglich, selbst mit zubringen. Können aber auch gestellt werden.

Der Treff findet jeden Donnerstag statt.

Anmeldung unter 01742018865 oder unter [info@sportverein-lohrheim.de](mailto:info@sportverein-lohrheim.de)

11.07.2024	18:30-19:30
18.07.2024	18:30-19:30
25.07.2024	18:30-19:30
01.08.2024	18:30-19:30
08.08.2024	18:30-19:30
15.08.2024	18:30-19:30
22.08.2024	18:30-19:30
29.08.2024	18:30-19:30
05.09.2024	18:30-19:30
12.09.2024	18:30-19:30
19.09.2024	18:30-19:30
26.09.2024	18:30-19:30

Kalthalle

65558 Lohrheim