

## Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein:	SV Malberg
Ansprechperson:	Martina Weber
E-Mail:	tina.malberg@web.de
Telefon / mobil	0176 95238299

### **Bewegungsangebot 1**

#### Walking mit sportlichen Übungseinheiten

Walking mit oder ohne Stöcke.

Unterwegs nutzen wir Treppen, Baumstämme und Kleingeräte für leichte sportliche Einheiten zwischendurch.

Teilnehmer jeder Altersgruppe sind willkommen. Der sportliche Anspruch bewegt sich auf einem einfachen Level.

Wir trainieren Ausdauer und Beweglichkeit.

Start ist das Mehrzweckgebäude in Malberg und wir erkunden von dort aus die heimatlichen Umgebung.

15.06.2024                      18:00-19:30

Krämerweg

57629 Malberg

### **Bewegungsangebot 2**

#### Spaziergang mit Dehnübungen

Lockere Spaziereinheit mit Dehnübungen am Theraband

Angesprochen werden Teilnehmer, die wenig sportliche Voraussetzungen haben und sich ganz moderat bewegen möchten.

16.04.2024                      14:00-15:30

Krämerweg

57629 Malberg

### **Bewegungsangebot 3**

#### **Fahrradtour**

Fahrradtour mit eBike

Die Tour ist in der hügeligen Landschaft für jeden Fahrradfahrer mit eBike oder sportliche Fahrer ohne Antrieb geeignet.

14.06.2024

16:00-18:00

Krämerweg

57629 Malberg