

## Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: Sportclub Rhein-Nahe e.V.  
Ansprechperson: Dirk Pekrul  
E-Mail: [info@sportclub-rhein-nahe.de](mailto:info@sportclub-rhein-nahe.de)  
Telefon / mobil



### Bewegungsangebot 1

#### Spazierwanderung mit Achtsamkeitselementen

Spazierwanderung mit Achtsamkeitselementen

Tour mit ca. 3,5 km Länge, Spaziergang mit 15 bis 20 Teilnehmern in eher langsamem Tempo. Unterwegs werden Übungen zur Förderung der Achtsamkeit, als Einzelübung und Partnerübung angeboten.

Am Ende Reflektion des Angebots mit den Gruppenteilnehmern, inklusive Vermittlung von Ideen zum Transfer in den Alltag

15 bis 20 Teilnehmer, vorherige Anmeldung erforderlich (kostet nix)

Bitte meldet euch per Email ([info@sportclub-rhein-nahe.de](mailto:info@sportclub-rhein-nahe.de)) wenn ihr mit dabei sein wollt.

Mitbringen solltet ihr geeignete Kleidung, inklusive Schuhwerk und Rucksackverpflegung für den Tag.

Wir freuen uns auf schöne Tage mit euch in der Natur!

Beste Grüße

Euer Sportclubteam

02.06.2024 10:00-13:00

Forsthaus Langenlonsheimer Wald

55450 Langenlonsheim

## **Bewegungsangebot 2**

### **Familien- Waldentdeckungstour, Rucksack reserviert**

#### Familien- Waldentdeckungstour

Tour für Familien mit Kindern zwischen 5 und 10 Jahren, Länge der Tour abhängig vom Spannungsfeld zwischen Bewegungsdrang und Entdeckerlust der Kinder, Dauer ca. 3 Stunden.

Eltern und Kinder bewegen sich in der natürlichen Umgebung und entdecken dabei mithilfe verschiedener Utensilien den Wald.

Für die Waldentdeckung wird der Eventrucksack Binger Wald der Tourist Information Bingen genutzt.

15 bis 20 Teilnehmer, vorherige Anmeldung erforderlich (kostet nix)

Bitte meldet euch per Email ([info@sportclub-rhein-nahe.de](mailto:info@sportclub-rhein-nahe.de)) wenn ihr mit dabei sein wollt.

Mitbringen solltet ihr geeignete Kleidung, inklusive Schuhwerk und Rucksackverpflegung für den Tag.

Wir freuen uns auf schöne Tage mit euch in der Natur!

Beste Grüße

Euer Sportclubteam

15.06.2024                      15:00-18:00

Forsthaus Langenlonsheimer Wald

55450 Langenlonsheim

## **Bewegungsangebot 3**

### **Spazierwanderung mit Achtsamkeitselementen**

#### Spazierwanderung mit Achtsamkeitselementen

Tour mit ca. 3,5 km Länge, Spaziergang mit 15 bis 20 Teilnehmern in eher langsamem Tempo.

Unterwegs werden Übungen zur Förderung der Achtsamkeit, als Einzelübung und Partnerübung angeboten.

Am Ende Reflektion des Angebots mit den Gruppenteilnehmern, inklusive Vermittlung von Ideen zum Transfer in den Alltag

15 bis 20 Teilnehmer, vorherige Anmeldung erforderlich (kostet nix)

Bitte meldet euch per Email ([info@sportclub-rhein-nahe.de](mailto:info@sportclub-rhein-nahe.de)) wenn ihr mit dabei sein wollt.

Mitbringen solltet ihr geeignete Kleidung, inklusive Schuhwerk und Rucksackverpflegung für den Tag.

Wir freuen uns auf schöne Tage mit euch in der Natur!

Beste Grüße

Euer Sportclubteam

30.06.2024                      17:00-20:00

Rheingrafenstr. 157

55543 Bad Kreuznach