

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: Sportgemeinde 93/20 e.V.
Dachsenhausen

Ansprechperson: Carina Meuer

E-Mail: carina@meuer-online.de

Telefon / mobil



Bewegungsangebot 1

Kinderturnen 1 1/2 Jahre bis 3 Jahre

Jeden Donnerstag trifft sich unsere Kinderturngruppe 1 1/2 bis 3 Jahren in der vereinseigenen Turnhalle.

Für die Aktion Vereint in Bewegung verlegen wir unsere Turnstunde nach draußen auf den Spielplatz.

Alle Kinder im Alter von 1 1/2 bis 3 Jahren sind herzlich eingeladen mit Mama oder Papa oder beiden ;) an dieser Stunde teilzunehmen.

Die Turnstunde startet mit einem Begrüßungslied. Danach spielen wir Bewegungsspiele, Klettern am Klettergerüst und vieles mehr.

Wir freuen uns über alle Interessierten!

02.05.2024 16:30-17:30

06.06.2024 16:30-17:30

04.07.2024 16:30-17:30

Spielplatz am Kindergarten

56340 Dachsenhausen

Bewegungsangebot 2

Kinderturnen 4 Jahre bis 6 Jahre

Jeden Dienstag trifft sich unsere Kinderturngruppe 4 Jahre bis 6 Jahre in der vereinseigenen Turnhalle.

Für die Aktion Vereint in Bewegung verlegen wir die Turnstunde nach draußen.

04.06.2024 16:45-17:45

18.06.2024 16:45-17:45

Sportplatz/Spielplatz am Kindergarten

56340 Dachsenhausen

Bewegungsangebot 3

Fit mit Grit

Für diese Stunde treffen wir uns an der Turnhalle und starten eine Walking-Runde Richtung "Heise Bäumche", dort mit einem kleinen Workout und wieder zurück zur Turnhalle.

Wer mag und hat darf gerne Nordic Walking Stöcke mitbringen!

Teilnehmen können Männer und Frauen jeden Alters.

12.06.2024 09:00-10:00

19.06.2024 09:00-10:00

26.06.2024 09:00-10:00

03.07.2024 09:00-10:00

Turnhalle

56340 Dachsenhausen

Bewegungsangebot 4

Deutsches Sportabzeichen 2024

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des DOSB für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit in Bronze, Silber oder Gold.

Es gibt vier Gruppen: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.

Du hast ein ganzes Kalenderjahr (01.01-31.12) Zeit aus jeder Gruppe eine Übung zu absolvieren.

Mitmachen kann hier jeder ab 6 Jahren.

Durch die Einteilung der Leistungsanforderungen nach Altersklassen und Geschlecht können alle gemeinsam teilnehmen und auch miteinander trainieren.

Weitere Infos zum Sportabzeichen findet ihr hier: <https://deutsches-sportabzeichen.de/>

26.04.2024:

Seilspringen, Standweitsprung, Kurzstrecke Schnelligkeit, Schleuderball

31.05.2024:

800m-Lauf, 3000m-Lauf

26.04.2024 18:00-19:00

Sportplatz

31.05.2024 18:00-19:00

Treffpunkt Bahndamm Ecke Rebach

56340 Dachsenhausen

Bewegungsangebot 5

Functional Fitness - Intervalltraining

Das Intervalltraining ist für alle Sportbegeisterte geeignet. Sowohl Anfänger, als auch Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene kommen auf ihre Kosten, da die Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden durchgeführt werden können.

Die Stunde startet mit einem etwa 10-15 minütigem Aufwärmen. Danach folgen 6-7 Intervalleinheiten, welche 4 Minuten lang sind. Diese 4 Minuten bestehen aus je 8 Runden mit 20 Sekunden Belastung und dazwischen 10 Sekunden Pause. Je Einheit werden zwei Übungen im Wechsel durchgeführt. Die Stunde endet mit verschiedenen Dehnübungen.

08.05.2024	18:00-19:00	Sportplatz
16.05.2024	18:00-19:00	Bolzplatz
29.05.2024	18:00-19:00	Sportplatz
06.06.2024	18:00-19:00	Bolzplatz

56340 Dachsenhausen