

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: Sportverein 1946 Kripp e.V.
Ansprechperson: Marcel Göttlicher
E-Mail: fitness@sv-kripp.de
Telefon / mobil 0171 7360875



Bewegungsangebot 1

Outdoor-Fitness

Jeden Samstag von 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr bietet Carmen Ueberbach eine so genannte "Outdoor-Fitness"-Stunde an. Hierbei handelt es sich um einen Wechsel aus Zirkel- und Intervalltraining, das bei Wind und Wetter draußen stattfindet. Auf der vereinseigenen Outdoor-Terrasse, die zum Sportpark "Am Querweg" gehört, powern sich die Teilnehmer*innen jeden Samstagmorgen zu motivierender Musik aus.

Eine Stunde besteht aus 8 "Einheiten", die wiederum aus 8 Intervallen bestehen. Auf 20 Sekunden Belastungsphase folgen 10 Sekunden Erholungsphase. So ist eine "Einheit" ca. 4 Minuten lang. Zwischen den Einheiten gibt es ca. 1 Minute Pause. Jede Stunde beginnt selbstverständlich mit einer Aufwärmphase von etwa zehn Minuten und endet mit einer Entspannungsphase, die ebenfalls etwa 10 Minuten dauert.

Die Stunde ist für Teilnehmer*innen aller Fitness-Level geeignet, sowohl für Anfänger und Wiedereinsteiger als auch für Fortgeschrittene.

20.04.2024	10:15-11:15
27.04.2024	10:15-11:15
04.05.2024	10:15-11:15
11.05.2024	10:15-11:15
18.05.2024	10:15-11:15
25.05.2024	10:15-11:15
01.06.2024	10:15-11:15
08.06.2024	10:15-11:15
15.06.2024	10:15-11:15
22.06.2024	10:15-11:15
29.06.2024	10:15-11:15
06.07.2024	10:15-11:15
13.07.2024	10:15-11:15
20.07.2024	10:15-11:15
27.07.2024	10:15-11:15

Am Querweg
53424 Remagen

Bewegungsangebot 2

POWER-Intervall

High Intensiv Intervalltraining

Jeden Dienstag von 19 Uhr bis 20 Uhr bietet Lisa Sowa ein so genanntes "High Intensiv Intervalltraining" an. Hierbei handelt es sich um ein Intervalltraining, das - ebenso wie die "Outdoor-Fitness"-Stunde - bei Wind und Wetter draußen stattfindet. Auf der vereinseigenen Outdoor-Terrasse, die zum Sportpark "Am Querweg" gehört, powern sich die Teilnehmer*innen jeden Dienstagabend zu motivierender Musik aus.

Eine Stunde besteht aus 6 bis 10 "Einheiten", die wiederum aus 6 bis 8 Intervallen bestehen. Auf 30 Sekunden Belastungsphase folgen 10 Sekunden Erholungsphase. So ist eine "Einheit" ca. 4 bis 6 Minuten lang. Zwischen den Einheiten gibt es ca. 1 Minute Pause. Jede Stunde beginnt selbstverständlich mit einer Aufwärmphase von etwa zehn Minuten und endet mit einer Entspannungsphase, die ebenfalls etwa 10 Minuten dauert.

Die Stunde ist eher für fortgeschrittene Teilnehmer*innen geeignet.

16.04.2024	19:00-20:00
23.04.2024	19:00-20:00
30.04.2024	19:00-20:00
07.05.2024	19:00-20:00
14.05.2024	19:00-20:00
21.05.2024	19:00-20:00
28.05.2024	19:00-20:00
04.06.2024	19:00-20:00
11.06.2024	19:00-20:00
18.06.2024	19:00-20:00
25.06.2024	19:00-20:00
02.07.2024	19:00-20:00
09.07.2024	19:00-20:00
16.07.2024	19:00-20:00
23.07.2024	19:00-20:00

Am Querweg

53424 Remagen