

## Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: TV 1848 Birkenfeld  
Ansprechperson: Klaus Juchem  
E-Mail: [k.juchem@lsbrlp.de](mailto:k.juchem@lsbrlp.de)  
Telefon / mobil 06782 2593



### Bewegungsangebot 1

Boule - Schnupperangebot für jung und alt

Das schnell erlernbare französische Kugelspiel ist neben einer leichten körperlichen Betätigung eine ideale Kommunikationsmöglichkeit – auch für Alleinstehende. Spielkugeln werden bei der offenen und kostenlosen Veranstaltung vom TV Birkenfeld zur Verfügung gestellt. Angesprochen sind auch Familien mit Kindern ab 5 Jahren.

14.06.2024 17:00-19:00

17.07.2024 17:00-19:00

20.09.2024 17:00-19:00

Jahnplatz 2

55765 Birkenfeld

## Bewegungsangebot 2

### Yoga

Yoga ist eine aus Indien stammende Lehre, die eine Reihe von Übungen bzw. Praktiken umfasst. Während den Sommermonaten bietet der zertifizierte ÜL Clemens Winter, Tel. 06782/4911, von Ende Mai bis Anfang September bei schönem Wetter Übungsstunden auf der Burg Birkenfeld an. Mitzubringen ist lediglich eine Gymnastikmatte.

26.05.2024	10:00-11:00
02.06.2024	10:00-11:00
09.06.2024	10:00-11:00
16.06.2024	10:00-11:00
23.06.2024	10:00-11:00
30.06.2024	10:00-11:00
07.07.2024	10:00-11:00
14.07.2024	10:00-11:00
21.07.2024	10:00-11:00
28.07.2024	10:00-11:00
04.08.2024	10:00-11:00
11.08.2024	10:00-11:00
18.08.2024	10:00-11:00
25.08.2024	10:00-11:00
01.09.2024	10:00-11:00
08.09.2024	10:00-11:00

Burgstraße / Brandwaldweg

55765 Birkenfeld

## Bewegungsangebot 3

### Tanzen für jung gebliebene Alte

Senioren tanzen, lachen und haben Spaß. Das ist Seniorentanz oder besser das Erlebnis Tanz. Erleben Sie eine bewegte Stunde bei Mitmachtänzen für "junggebliebene Alte" und die, die es werden wollen. Bei Kreis, Paar, und Blocktänzen trainieren wir Konzentration, Muskeln und Gleichgewicht. Tanzen tut der Seele gut. Kommt zum Sportgelände an der Grundschule Birkenfeld und macht mit.

16.06.2024 14:30-16:30

An den Gerbhäusern

55765 Birkenfeld

### **Bewegungsangebot 4**

#### **Quer-Beet für Männer**

Mit Übungen für die allgemeine Kondition, Gymnastik für die Rücken- und Bauchmuskulatur, mit kleinen Spielen und wohltuenden Dehnübungen halten sich die Männer Ü 50 fit.

Bei dem Sportnachmittag werden auch Spiele wie Corn hole, Boule und Walking football angeboten.

11.07.2024

16:00-19:00

Sportplatz

55767 Rinzenberg