

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: TV Ehrenbreitstein 1892 e. V.
Ansprechperson: Josefina Kuch
E-Mail: draussenaktiv@fittorun.coach
Telefon / mobil

Bewegungsangebot 1

Athletiktraining

Unser Athletiktraining setzt auf eine Mischung aus Kraftausdauer-, Stabilitäts- und Koordinationsübungen. Alltagsbedingte Einschränkungen und Schwächen sollen verbessert werden. Es werden hierfür abwechslungsreiche Ganzkörper-Kräftigungsübungen mit Sportgeräten und mit dem eigenen Körpergewicht angeboten. Für eine große Portion Spaß sorgt dabei die gute Gemeinschaft, Wunschmusik und abwechslungsreiche Aufwärmspiele. Ein wenig Entspannung und Stretching runden die Übungsstunde ab. Durch unzählige Variationsmöglichkeiten ist die Übungsstunde für jede und jeden zwischen 18 und 99 Jahren geeignet. Fit werden und fit bleiben ist unsere Devise!

Treffpunkt ist die Bezirkssportanlage Asterstein und bei Regen oder Gewittergefahr die Turnhalle im Blindtal 3 in KO-Ehrenbreitstein.

22.07.2024	20:00-21:00
12.08.2024	20:00-21:00
09.09.2024	20:00-21:00
23.09.2024	20:00-21:00

Lindenallee
56077 Koblenz

Bewegungsangebot 2

Dance Fitness

Was gibt es schöneres, als sich tanzend bei fetziger Musik fit zu halten? (Fast) nichts! Zumindest für uns alle, die wir uns regelmäßig jeden Dienstag für Dance-Fitness treffen. In 60 Minuten absolvieren wir bei rhythmischen Klängen ein intensives Training, welches auch für Einsteiger gut geeignet ist und folgende Inhalte umfasst:

- Warm-Up zu schnellen Beats
- Hüfte lockern und Schultern shaken zu Salsa-Rhythmen
- cool abrocken zu hartem Reggae-Tönen
- viele verschiedene Schritte abspulen zu flotter Merengue-Musik
- von Jugendzeiten träumen zu altbekannten Liedern aus den 70er und 80er Jahren
- Cool-Down zu langsamen, einfühlsamen Songs
- und vieles andere mehr

Unser Training stärkt die Kondition, das Herz-Kreislauf-System sowie das „Taktgefühl“. Übrigens: In unserer Gruppe schwitzen nicht nur Frauen, sondern auch gerne einige Männer!

Treffpunkt ist die Bezirkssportanlage Asterstein und bei Regen oder Gewittergefahr die Turnhalle im Blindtal 3 in KO-Ehrenbreitstein.

11.06.2024	18:30-19:30
18.06.2024	18:30-19:30
27.08.2024	18:30-19:30
03.09.2024	18:30-19:30

Lindenallee
56077 Koblenz

Bewegungsangebot 3

Pilates

Bei Pilates handelt es sich um ein ganzheitliches Körpertraining, das nach seinem Gründer Joseph Hubert Pilates benannt ist. Pilates basiert auf der Philosophie, dass die wichtige Grundlage, um Glück zu empfinden, die Beherrschung des eigenen Körpers sei. Unter der Anleitung der speziell ausgebildeten Übungsleiterin Renate Eberz trifft sich seit einigen Jahren dienstagsabends eine große Gruppe, die von dieser Philosophie überzeugt ist. Durch bewusste Atmung, eine langsame und konzentrierte Ausführung von Übungen und Bewegungen soll die Muskulatur gestärkt und Verspannungen sowie Rückenschmerzen vorgebeugt werden. Darüber hinaus wird eine Verbesserung der Kondition und der Bewegungskoordination angestrebt. Wer Pilates kennenlernen möchte, ist herzlich willkommen. Es gibt keine besonderen Voraussetzungen.

Treffpunkt ist die Bezirkssportanlage Asterstein und bei Regen oder Gewittergefahr die Turnhalle im Blindtal 3 in KO-Ehrenbreitstein.

11.06.2024	19:30-20:30
18.06.2024	19:30-20:30
27.08.2024	19:30-20:30
03.09.2024	19:30-20:30

Lindenallee
56077 Koblenz