

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: TV Körperich e.V.
Ansprechperson: Chiara Bormann
E-Mail: info@tv-koerperich.de
Telefon / mobil



Bewegungsangebot 1

Bewegung in der Natur

Outdoor-Fitness ist gesund, effektiv und bringt viel Spaß.

Ab Montag den 15. April 2024 von 9.30 bis 10.30 Uhr, bieten wir jede Woche ein Outdoortraining an.

Jeder der Lust hat sich in der freien Natur sportlich zu bewegen, kann dabei sein. Während einer gemäßigten Wanderung rund um Körperich/Obersgegen, wird alles genutzt, was die Umgebung hergibt: Baumstämme, Parkbänke, Hügel, Treppen usw. sind die idealen Trainingsgeräte. Auch Trainingsgeräte wie bspw. Therabänder kommen zum Einsatz.

Outdoor-Fitness ist eine Mischung aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining an der frischen Luft. Ein unebener Untergrund fördert das Balance- und Koordinationsvermögen und dient somit der Sturzprophylaxe.

Ein Effekt, der einfach nebenbei erfolgt, ist die Stärkung des Immunsystems.

Lust bekommen? --> Dann sei dabei!

Wir treffen uns auf dem Parkplatz am Ortseingang in Obersgegen an der B50 (Richtung Geichlingen). Gerne können auch Walking- oder Wanderstöcke mitgenommen werden. Die Teilnahme ist kostenfrei!

15.04.2024	09:30-10:30
22.04.2024	09:30-10:30
29.04.2024	09:30-10:30
06.05.2024	09:30-10:30
13.05.2024	09:30-10:30
27.05.2024	09:30-10:30
03.06.2024	09:30-10:30
10.06.2024	09:30-10:30
17.06.2024	09:30-10:30
24.06.2024	09:30-10:30
01.07.2024	09:30-10:30
08.07.2024	09:30-10:30
15.07.2024	09:30-10:30
22.07.2024	09:30-10:30
29.07.2024	09:30-10:30
05.08.2024	09:30-10:30

12.08.2024	09:30-10:30
19.08.2024	09:30-10:30
26.08.2024	09:30-10:30
02.09.2024	09:30-10:30
09.09.2024	09:30-10:30
16.09.2024	09:
23.09.2024	

30
Bitburger Straße
54675 Körperich

Bewegungsangebot 2

Volleyball

“Volleyball” ab dem 03.06.2024

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die die Grundlagen des Volleyballspiels auffrischen oder neu erlernen möchten. Wer Lust hat zusammen und gegeneinander Volleyball zu spielen, meldet sich schnell an! Wir freuen uns auf euch!

03.06.2024	19:30-21:00
10.06.2024	19:30-21:00
17.06.2024	19:30-21:00
24.06.2024	19:30-21:00
01.07.2024	19:30-21:00
08.07.2024	19:30-21:00
15.07.2024	19:30-21:00
22.07.2024	19:30-21:00
29.07.2024	19:30-21:00
05.08.2024	19:30-21:00
12.08.2024	19:30-21:00
19.08.2024	19:30-21:00
26.08.2024	19:30-21:00
02.09.2024	19:30-21:00
09.09.2024	19:30-21:00
16.09.2024	19:30-21:00
23.09.2024	19:30-21:00
30.09.2024	19:30-21:00

Gaytalstr. 2
54675 Körperich