

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein:	TV Reitzenhain
Ansprechperson:	Judith Dillenberger-Reifenrath
E-Mail:	judithreifenrath@t-online.de
Telefon / mobil	0151 50194688

Bewegungsangebot 1

Waldworkout Bodyfit

Ausdauer, Kraftausdauer, Kardiotraining.... Strecken zw 5-10 km laufen oder walken/Nordic walken in der Natur mit Tabata/Kraft/Koordination - Stationen. In etwa ein Zirkeltraining im Wald. Wir sind mit zwei ÜL , um jedem Fitnessstand möglichst gerecht zu werden und jeden an seinem FitnesStand abholen zu können.

Fitness für jung und alt, Männer und Frauen, einfach jeden der seine Fitness steigern oder wieder in Gang bringen möchte. Aktuell sind wir eine sehr Geschlechter gemischte Gruppe, 13-70 Jahre alt.

25.07.2024	18:00-20:00
13.08.2024	18:45-20:00
03.09.2024	18:45-20:00
24.09.2024	18:45-20:00

Am Sportplatz 1 in Reitzenhain

56357 Reitzenhain