

## Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein:	TuS 1911 Enkirch e.V.
Ansprechperson:	Daniel Mentges
E-Mail:	daniel_mentges@web.de
Telefon / mobil	0176 61158113

### **Bewegungsangebot 1**

#### Das Deutsche Sportabzeichen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Wir bringen Kindern (ab 6 Jahren) und Jugendlichen die Vielfältigkeit der Leichtathletik spielerisch näher und auch die Erwachsenen trainieren gemeinsam in den vier Kategorien Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination.

Bei jedem Treffen ermöglichen wir die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens.

06.06.2024	17:30-19:30
13.06.2024	17:30-19:30
20.06.2024	17:30-19:30
27.06.2024	17:30-19:30
04.07.2024	17:30-19:30
11.07.2024	17:30-19:30
18.07.2024	17:30-19:30
25.07.2024	17:30-19:30

Sportplatz Enkirch  
56850 Enkirch

### **Bewegungsangebot 2**

#### Spiel, Spaß und Bewegung am Moselufer

Unter dem Motto "Bewegen - Mitmachen - Üben - Erleben - Spielen" erkunden wir das Moselufer in Enkirch. Mitmachen können alle Kinder zwischen 2 und 10 Jahren.

07.06.2024	15:30-16:30
21.06.2024	15:30-16:30
05.07.2024	15:30-16:30
12.07.2024	15:30-16:30

Ankerplatz Moselufer Enkirch  
56850 Enkirch

### **Bewegungsangebot 3**

#### **DEEPWORK in der Natur**

DEEPWORK ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, wechselt zwischen Kraft und Cardio Einheiten und sorgt für Entspannung nach Anspannung.

Die Stunden sind für fortgeschrittene Teilnehmer\*innen geeignet.

03.07.2024                      19:00-20:00

10.07.2024                     19:00-20:00

17.07.2024                     19:00-20:00

Sportplatz Enkirch

56850 Enkirch