

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein:	TuS 1919 Osann-Monzel e.V.
Ansprechperson:	Christine Licht
E-Mail:	acks.licht@t-online.de
Telefon / mobil	01573 2512688

Bewegungsangebot 1

Vereint in Bewegung mit Renate Thul

Das Angebot richtet sich an alle Männer ab 60 Jahren, ob Anfänger oder begeisterte E-Biker, alle sind willkommen.

Durch Übungen auf der Wiese, mit und ohne Handgeräte, soll die Beweglichkeit und das Gleichgewicht gesteigert werden.

Bei regelmäßiger körperlicher Betätigung werden Ausdauer, Kraft und Flexibilität verbessert.

Die Teilnehmer sollen ein besseres Körpergefühl entwickeln, ihr Wohlbefinden steigern und Spaß in der Gruppe erleben.

16.04.2024	10:00-11:00
23.04.2024	10:00-11:00
30.04.2024	10:00-11:00
07.05.2024	10:00-11:00
14.05.2024	10:00-11:00
21.05.2024	10:00-11:00
28.05.2024	10:00-11:00
04.06.2024	10:00-11:00
11.06.2024	10:00-11:00
18.06.2024	10:00-11:00

Wiese neben der Oestelbachhalle
54518 Osann-Monzel

Bewegungsangebot 2

Outdoor Fitness mit Nicoll Richter

Das Angebot richtet sich an motivierte Damen und Herren, die mit Einsatz ihre sportlichen Fähigkeiten erhalten und steigern möchten.

Durch gezielte Übungen werden Kraft- und Kraftausdauer verbessert, Stabilität und Balance geschult und alle Muskelgruppen gestärkt.

Kleine Laufeinheiten lockern die Muskulatur auf und trainieren die Ausdauer.

Die körperliche Aktivität soll Stress abbauen und das Wohlbefinden steigern.

19.04.2024	19:00-20:00
26.04.2024	19:00-20:00
03.05.2024	19:00-20:00
10.05.2024	19:00-20:00
24.05.2024	19:00-20:00
31.05.2024	19:00-20:00
07.06.2024	19:00-20:00
21.06.2024	19:00-20:00
28.06.2024	19:00-20:00
05.07.2024	19:00-20:00
12.07.2024	19:00-20:00
19.07.2024	19:00-20:00
02.08.2024	19:00-20:00
09.08.2024	19:00-20:00
16.08.2024	19:00-20:00

Außengelände neben der Oestelbachhalle

54518 Osann-Monzel

Bewegungsangebot 3

Vereint in Bewegung mit Renate Thul

Das Angebot richtet sich an alle Männer ab 60 Jahren, ob Anfänger oder begeisterte E-Biker, alle sind willkommen.

Durch Übungen auf der Wiese, mit und ohne Handgeräte, soll die Beweglichkeit und das Gleichgewicht gesteigert werden.

Bei regelmäßiger körperlicher Betätigung werden Ausdauer, Kraft und Flexibilität verbessert.

Die Teilnehmer sollen ein besseres Körpergefühl entwickeln, ihr Wohlbefinden steigern und Spaß in der Gruppe erleben.

02.07.2024	10:00-11:00
09.07.2024	10:00-11:00
16.07.2024	10:00-11:00
23.07.2024	10:00-11:00
30.07.2024	10:00-11:00
06.08.2024	10:00-11:00
13.08.2024	10:00-11:00
20.08.2024	10:00-11:00
27.08.2024	10:00-11:00
03.09.2024	10:00-11:00

Wiese neben der Oestelbachhalle

54518 Osann-Monzel