

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: TuS Horhausen 04 e.V.
Ansprechperson: Doris Lehnard
E-Mail: info@tus-horhausen.com
Telefon / mobil 0151 61644936



Bewegungsangebot 1

Walking / Nordic Walking

Wir walken rund um Horhausen im schönen Westerwald. Jedermann/-frau ist willkommen. Es ist keine sportliche Erfahrung notwendig. Stöcke werden bei Bedarf gestellt.

Wir trainieren in lockerer Runde die Ausdauer und Beweglichkeit.

Start und Ziel der Aktion ist die Geschäftsstelle des Vereins.

29.05.2024 10:00-11:00

Kirchstraße 1

56593 Horhausen

Bewegungsangebot 2

Sportabzeichen für Jedermann/-frau

Wir bieten die Möglichkeit für Erwachsene, das Deutsche Sportabzeichen abzulegen (außer Schwimmen). Jeder kann kostenlos teilnehmen. Zudem kann im Vorfeld am Vorbereitungstraining teilgenommen werden. Auch Anfänger sind herzlich willkommen.

14.06.2024 17:45-19:00

21.06.2024 17:45-19:00

28.06.2024 17:45-19:00

05.07.2024 17:45-19:00

10.07.2024 18:00-20:00

Stadion "Lahrer Herrlichkeit" Brucher Straße

57641 Bürdenbach-Bruch

Bewegungsangebot 3

Sport für Senioren

Senioren/-innen aller Altersklassen ab 60 Jahren sind eingeladen, am Einstiegstraining mit altersgerechten Sportübungen mitzumachen. Es werden Übungen für die Koordination, die Kraft und die Ausdauer gemacht, die im Alltag von Nutzen sind.

Auch die soziale Komponente kommt nicht zu kurz. Ihr trefft Neue aber auch Bekannte, mit denen ihr euch austauschen und gemeinsam Sport treiben könnt.

16.08.2024 18:00-19:00

Sportplatz Güllesheim, Oklahoma Straße

56593 Güllesheim