

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein:	TuS Sohren 1908 e.V.
Ansprechperson:	Dagmar Johnen
E-Mail:	dagmar-johnen@web.de
Telefon / mobil	06543 4913

Bewegungsangebot 1

Outdoor Fitness für Jedermann in jedem Alter /Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Nach 10–15-minütigem Aufwärmen werden Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden im Intervall angeboten.

01.08.2024 14:30-16:00

Kunstrasenanlage an der „Alten Asche“ Sohren
55487 Sohren

Bewegungsangebot 2

Bewegter Spaziergang

Wanderung auf dem Römerwanderweg/ Gedichte Pfad. Verschiedene Stopps laden zur Bewegung in der Natur ein.

Alle Altersgruppen sind dazu eingeladen.

22.08.2024 14:30-16:00

Kunstrasenanlage an der „Alten Asche“
55487 Sohren

Bewegungsangebot 3

Boule ist cool auch für Senioren

Für Senioren bietet das Boulespielen einige Möglichkeiten, sich körperlich und geistig fit zu halten. Etwas Bewegung an der frischen Luft tut dem Körper gut und die Konzentration wird ebenfalls gefördert. So sollten sich die Spieler die Anzahl der gespielten Kugeln merken, die während des Spiels bereits gespielt sind.

29.08.2024 15:30-17:00

Mehrgenerationenplatz an der „Alten Asche“ Sohren
55487 Sohren