

## Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: Turnverein 1887 Ebernburg e.V.  
Ansprechperson: Hans-Peter Buchmann  
E-Mail: Hans-  
Peter.Buchmann@kabelmail.de  
Telefon / mobil 0670 84521



### Bewegungsangebot 1

#### Walking Sommerkurs

Outdoor Bewegungskurs mit Walking/Nordic Walking

Kurs mit 10 Einheiten

Dienstags 18:00 - 19:30 Uhr

Lizenzierte Übungsleiterin Simone Buchmann

Treffpunkt an der Vereinsturnhalle Jahnstr. 2 in Ebernburg.

Aufwärmtraining mit leichten Bewegungsübungen und Mobilisation.

Danach starten wir zu gemeinsamen Walkingrunden in der direkten Umgebung mit wechselnden Strecken in der schönen Natur (leichter bis mittlerer Schwierigkeitsgrad).

Zum Abschluss Abwärmen und Dehnungsübungen für die beanspruchte Muskulatur.

11.06.2024	18:00-19:30
18.06.2024	18:00-19:30
25.06.2024	18:00-19:30
02.07.2024	18:00-19:30
09.07.2024	18:00-19:30
16.07.2024	18:00-19:30
20.08.2024	18:00-19:30
27.08.2024	18:00-19:30
03.09.2024	18:00-19:30
10.09.2024	18:00-19:30

Jahnstr. 2

55583 Bad Kreuznach-Ebernburg