

## Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: Turnverein Hettenrodt  
Ansprechperson: Hannah-Sophie Veeck  
E-Mail: h-s.veeck@onlinehome.de  
Telefon / mobil



### Bewegungsangebot 1

#### Hip Hop (ab 14 Jahre)

Du bist älter als 14 Jahre und hast Lust zu tanzen? Dann ist die Hip Hop Trainingsstunde das perfekte Angebot für dich. Lara ist ausgebildete Hip Hop Trainerin und nimmt dich mit in ihre große Leidenschaft. Freue dich auf eine schöne Choreografie, coole Musik und viele neue Tanzschritte. Trau dich und sei dabei! Du brauchst keine Vorerfahrung - hab einfach Spaß und entdecke Hip Hop für dich! Das Training findet auf dem Sportplatz in Hettenrodt statt.

06.07.2024 10:00-11:30

Hohlstraße 16  
55758 Hettenroth

### Bewegungsangebot 2

#### Dance Kids (Alter 6-14)

Du hast Lust auf Tanzen und bist 6-14 Jahre alt? Dann komm vorbei und lerne eine Choreographie von unseren Trainerinnen der Kinder- und Jugendgruppe Cute Devils und Lil'Rebelz. Du benötigst keine Vorerfahrung, du solltest Spaß am Tanzen haben, bequeme Kleidung tragen und Sneaker/Turnschuhe. Das Training findet auf dem Sportplatz in Hettenrodt statt.

06.07.2024 11:30-12:30

Hohlstraße 16  
55758 Hettenroth

### Bewegungsangebot 3

#### Dance Workout

Sportplatz Hettenrodt. Eine Stunde. Tanzen. Bewegen. Gute Laune: Ein einstündiges Dance Workout mit motivierender Musik bestehend aus Salsa, Merengue, Reggaeton, u.v.m. Unsere Tanztrainerin Lara wird euch eine Stunde lang "auf Trapp" halten. Hier gibt es kein "Mittagstief"! Wir empfehlen das Dance Workout ab 12 Jahren, aber jeder ist willkommen sich auszuprobieren und Spaß zu haben!

06.07.2024 13:00-14:00

Hohlstraße 16  
55758 Hettenroth

### **Bewegungsangebot 4**

#### **Strong Stretching**

Strong Stretching beinhaltet das Stretching deines gesamten Körpers mit einigen Kraftimpulsen für die Stärkung deiner Muskeln. In 30 Minuten werden wir einmal den gesamten Körper dehnen und die wichtigsten Muskelstränge aktivieren und trainieren. Ob als alleiniges Workout oder als Cool Down nach den Tanzworkouts: Komm vorbei und sehe wie nah Anspannung und Entspannung zusammenhängen.

06.07.2024 14:00-14:30

Hohlstraße 16

55758 Hettenroth/Hettenroth

### **Bewegungsangebot 5**

#### **Fußball Kinder/Jugend**

#### **E-Jugend**

In Hettenrodt auf dem Sportplatz trainieren E-Jugend der JSG Königswald und laden euch herzlich ein im Juni vorbeizuschauen.

Jeden Dienstag und Donnerstag trainiert dort von 17:15-18:30 Uhr die E-Jugend auf dem Platz.

Für mehr Infos: [c.weinss@tus-moersch](mailto:c.weinss@tus-moersch)

04.06.2024 17:15-18:30

06.06.2024 17:15-18:30

11.06.2024 17:15-18:30

13.06.2024 17:15-18:30

18.06.2024 17:15-18:30

20.06.2024 17:15-18:30

25.06.2024 17:15-18:30

27.06.2024 17:15-18:30

Hohlstraße 16

55758 Hettenroth

### **Bewegungsangebot 6**

Fußball Kinder/Jugend

F-Jugend

In Hettenrodt auf dem Sportplatz trainieren F-Jugend der JSG Königswald und laden euch herzlich ein im Juni vorbeizuschauen.

Jeden Mittwoch trainiert dort von 17:00-18:00 Uhr die F-Jugend auf dem Platz.

Für mehr Infos: [c.weinss@tus-moerschied.de](mailto:c.weinss@tus-moerschied.de)

05.06.2024 17:00-18:00

12.06.2024 17:00-18:00

19.06.2024 17:00-18:00

26.06.2024 17:00-18:00

Hohlstraße 16

55758 Hettenroth

### **Bewegungsangebot 7**

Fußball Kinder/Jugend

Bambini

In Hettenrodt auf dem Sportplatz trainieren E-Jugend der JSG Königswald und laden euch herzlich ein im Juni vorbeizuschauen.

Jeden Freitag trainieren dort von 16:30-17:30 Uhr die Bambinis auf dem Platz.

Für mehr Infos: [c.weinss@tus-moerschied.de](mailto:c.weinss@tus-moerschied.de)

07.06.2024 16:30-17:30

14.06.2024 16:30-17:30

21.06.2024 16:30-17:30

28.06.2024 16:30-17:30

Hohlstraße 16

55758 Hettenroth