

## Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: Turnverein Mettendorf 1955 e.V.  
Ansprechperson: Jennifer Bares  
E-Mail: jenny-juengels@web.de  
Telefon / mobil

### Bewegungsangebot 1

#### Outdoorfitness - Training in der Natur

Dieses kostenlose Angebot richtet sich speziell an alle, die Lust auf sportliche Bewegung in der Natur haben. Das moderate Training findet während einer kurzen Wanderung in gemäßigtem Tempo auf bekannten Strecken oder im Wald statt. Genutzt wird dafür, was unterwegs vorhanden ist. Baumstämme, Stöcke, Bänke und Treppen sind perfekte Trainingsgeräte. Durch die Bewegung auf unregelmäßigem Untergrund im Wald und auf der Wiese wird die gesamte Muskulatur trainiert. Auch das eigene Körpergewicht zählt als Trainingselement. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen werden ebenfalls integriert. Vorteile dieses Gesundheitssports sind die Stärkung des Immun- und Herz-Kreislauf-Systems; außerdem wird das Wohlbefinden gesteigert. Die Übungseinheit wird mit einer Entspannung und Atemübungen zum Ausklang gebracht.

Termine: immer donnerstags: 18.04.2024, 25.04.2024, 02.05.2024, 16.05.2024, 23.05.2024, 06.06.2024, 13.06.2024, 20.06.2024.

18.04.2024	09:30-10:30
25.04.2024	09:30-10:30
02.05.2024	09:30-10:30
16.05.2024	09:30-10:30
23.05.2024	09:30-10:30
06.06.2024	09:30-10:30
13.06.2024	09:30-10:30
20.06.2024	09:30-10:30
27.06.2024	09:30-10:30
04.07.2024	09:30-10:30
11.07.2024	09:30-10:30
18.07.2024	09:30-10:30
25.07.2024	09:30-10:30
29.08.2024	09:30-10:30
05.09.2024	09:30-10:30
12.09.2024	09:30-10:30
19.09.2024	09:30-10:30
26.09.2024	09:30-10:30

Kapellenstr. 21a  
54675 Mettendorf