

## Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein:	VfB Lantershofen e. V.
Ansprechperson:	Andreas Bauer
E-Mail:	info@vfb-lantershofen.de
Telefon / mobil	02641 9061495

### Bewegungsangebot 1

#### Gesundheitswandern

Während einer einstündigen Wanderung führt unsere Trainerin an ausgewählten Haltepunkt verschiedene Übungen durch. Die Übungen sind wie folgt aufgebaut: Aufwärmen und Mobilisieren, Kräftigung und Sensomotorisches Training, Dehnen. Einige Übungen werden mit Zuhilfenahme von Minibändern und Gymnastik ändern durchgeführt. Um individuell auf jedes Leistungslevel einzugehen, können die meisten Übungen in 2-3 Schwierigkeitsstufen durchgeführt werden.

18.04.2024	10:00-11:00
25.04.2024	10:00-11:00
02.05.2024	10:00-11:00
09.05.2024	10:00-11:00
16.05.2024	10:00-11:00
23.05.2024	10:00-11:00
30.05.2024	10:00-11:00
06.06.2024	10:00-11:00
13.06.2024	10:00-11:00
20.06.2024	10:00-11:00
27.06.2024	10:00-11:00
04.07.2024	10:00-11:00
11.07.2024	10:00-11:00
18.07.2024	10:00-11:00
25.07.2024	10:00-11:00
01.08.2024	10:00-11:00
08.08.2024	10:00-11:00
15.08.2024	10:00-11:00
22.08.2024	10:00-11:00
29.08.2024	10:00-11:00
05.09.2024	10:00-11:00
12.09.2024	10:00-11:00

19.09.2024 10:00-11:00

26.09.2024 10:00-11:00

Graf-Blankard-Straße 21

53501 Grafschaff