

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: VfL 1884 Bad Münster am Stein e.V.
Ansprechperson: Stephanie Timm
E-Mail: info@vfl-bme.de
Telefon / mobil

Bewegungsangebot 1

mit Walking in die neue Woche starten

Ihr möchtet etwas für eure Fitness und Gesundheit tun?

Jogging kommt für Euch aus verschiedenen Gründen jedoch nicht in Frage? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Euch.

Wir starten mit einem Warmup, danach wird durch das schöne Salinental gewalkt und das Training mit einem Stretching beendet. Schritt für Schritt wird dabei die Ausdauer verbessert.

Herz und Kreislauf Funktionen werden gefördert - Dem Bluthochdruck entgegen gewirkt.

Die Sauerstoffaufnahme und die Herzfrequenz wird erhöht.

Der Stoffwechsel wird angeregt. Stress wird abgebaut.

jeweils Montags 10:30 - 11:30

Treffpunkt Vereinsheim des VfL 1884 Bad Münster am Stein e.V. Pfarrer Dr. Nagel

Übungsleiterin: Christel Freitag

Anmeldung und Infos:

06708-641465

christel.freitag@vfl-bme.de

10.06.2024	10:30-11:30
17.06.2024	10:30-11:30
24.06.2024	10:30-11:30
01.07.2024	10:30-11:30
08.07.2024	10:30-11:30
15.07.2024	10:30-11:30
22.07.2024	10:30-11:30
29.07.2024	10:30-11:30
05.08.2024	10:30-11:30
12.08.2024	10:30-11:30
19.08.2024	10:30-11:30
26.08.2024	10:30-11:30

Pfarrer Dr. Nagel Weg

55583 Bad Kreuznach

Bewegungsangebot 2

Inline-Skating

Ihr könnt bereits Inline-Skatzen, habt aber nicht immer Lust alleine zu fahren?

Ob jung oder alt, alle die einigermaßen sicher fahren und bremsen können, sind eingeladen mit uns die ein oder andere Runde durchs Salinental zu drehen.

Bitte beachten:

Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handschützer sind verpflichtend!!!

Bei Bedarf kann Schutzausrüstung geliehen werden. (bitte vorab anmelden!)

Treffpunkt:

am Spielplatz an der Nahe

unterhalb des Vereinsheims des VfL 1884 Bad Münster am Stein e.V. Pfarrer Dr. Nagel Weg

Übungsleiterinnen: Stephanie und Emily Timm

Infos und Anmeldung:

06708-6244119

steffi.timm@vfl-bme.de

15.07.2024 10:00-11:30

22.07.2024 10:00-11:30

29.07.2024 10:00-11:30

Pfarrer Dr. Nagel Weg

55583 Bad Kreuznach

Bewegungsangebot 3

Sommer, Sonne, Ballspiele

Von Badminton bis Volleyball....

Wir spielen je nach Teilnehmerzahl und Interesse verschiedene Netzballspiele (ggf. auch ohne Netz ;-)) wie z.B. Badminton, Volleyball oder auch Spikeball

für ALLE ab 10 Jahre

Treffpunkt: Wiese im Salinental (Nähe Indochina Restaurant Palace)

Donnerstags in den Sommerferien 19:00 - 20:30

Übungsleiter:

Jens Martin

jens.martin@vfl-bme.de

18.07.2024 19:00-20:30

25.07.2024 19:00-20:30

01.08.2024 19:00-20:30

08.08.2024 19:00-20:30

15.08.2024 19:00-20:30

22.08.2024 19:00-20:30

Theodorshalle

55543 Bad Kreuznach

Bewegungsangebot 4



Bewegungsangebot 5

