

## Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: VfR Niederfell  
Ansprechperson: Nicole Tucker  
E-Mail: nicole.tucker@vfr-niederfell.de  
Telefon / mobil 0163 8144086



### Bewegungsangebot 1

#### Aquafit

Gymnastik im Wasser für Alle, die Freude an Bewegung im Wasser haben und schwimmen können.

Der Kurs ist inkludativ.

Zielgruppe: Erwachsene mit oder ohne Beeinträchtigung

02.07.2024	16:00-19:00
09.07.2024	16:00-19:00
16.07.2024	16:00-19:00
23.07.2024	16:00-19:00
30.07.2024	16:00-19:00
06.08.2024	16:00-19:00
13.08.2024	16:00-19:00
20.08.2024	16:00-19:00
27.08.2024	16:00-19:00
03.09.2024	16:00-19:00

Marktstraße 62  
56332 Niederfell

### Bewegungsangebot 2

#### Schwimmkurse

Jeder kann in seinem eigenen Tempo schwimmen lernen. Hierbei handelt es sich um Inklusionskurse.

Zielgruppe: Kinder- und Jugendliche mit oder ohne Beeinträchtigung

03.09.2024	15:30-19:30
10.09.2024	15:30-19:30
17.09.2024	15:30-19:30
24.09.2024	15:30-19:30

Marktstraße 62  
56332 Niederfell

### Bewegungsangebot 3

#### Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist die dynamische Form des Yoga. Die fließenden Übungen stärken die Muskulatur, fördern die Balance. Gelenke und Wirbelsäule werden mobilisiert.

Zielgruppe: Erwachsene mit oder ohne Beeinträchtigung

04.09.2024	19:00-20:30
11.09.2024	19:00-20:30
18.09.2024	19:00-20:30
25.09.2024	19:00-20:30

Schulstraße 4

56332 Niederfell

### Bewegungsangebot 4

#### Leichtathletik

Wir trainieren für das Sportabzeichen

Zielgruppe: Kinder- und Jugendliche mit oder ohne Beeinträchtigung

19.07.2024	15:00-17:00
26.07.2024	15:00-17:00
02.08.2024	15:00-17:00
09.08.2024	15:00-17:00
16.08.2024	15:00-17:00
23.08.2024	15:00-17:00
30.08.2024	15:00-17:00
06.09.2024	15:00-17:00
13.09.2024	15:00-17:00
20.09.2024	15:00-17:00
27.09.2024	15:00-17:00

Sportplatz

56332 Niederfell

## **Bewegungsangebot 5**

### Senioren-gymnastik

#### Stuhlgymnastik für Senioren

Zielgruppe: Erwachsene mit oder ohne Beeinträchtigung

22.07.2024	17:00-18:00
29.07.2024	17:00-18:00
05.08.2024	17:00-18:00
12.08.2024	17:00-18:00
19.08.2024	17:00-18:00
26.08.2024	17:00-18:00
02.09.2024	17:00-18:00
09.09.2024	17:00-18:00
16.09.2024	17:00-18:00
23.09.2024	17:00-18:00
30.09.2024	17:00-18:00

Schulstraße 4

56332 Niederfell