

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: Wittlicher Turnverein
Ansprechperson: Markus Köberlein
E-Mail: info.wtv@t-online.de
Telefon / mobil

Bewegungsangebot 1

Roundnet im Stadtpark

Das neue Trendsportangebot im Wittlicher Turnverein

Im Regelwerk ähnlich wie Beach-Volleyball, mit dem Unterschied, dass das in einen Ring eingespannte Netz rund ist und horizontal über dem Boden steht. Außerdem ist der Ball kleiner, darf dafür aber mit jedem Körperteil gespielt werden. Zwei Spieler bilden ein Team, zwei Teams treten pro Spiel gegeneinander an mit dem Ziel die meisten Punkte zu machen. Ein Megaspieß, ideal für sportliche Bewegung an der frischen Luft.

Treffpunkt Parkplatz Schwimmbad

13.05.2024	19:00-20:30
10.06.2024	19:00-20:30
08.07.2024	19:00-20:30
05.08.2024	19:00-20:30
09.09.2024	19:00-20:30

Himmeroder Straße 88
54516 Wittlich

Bewegungsangebot 2

„Aktiv in den Tag“ im Stadtpark

Starte deinen Tag mit sanftem Ganzkörpertraining zur Kräftigung deiner Muskulatur und Verbesserung deiner Ausdauer. Mit Inhalten der Pilates Methode kannst du gezielt eingefahrene Bewegungsmuster korrigieren, individuelle Schwachpunkte erkennen und deine Herz-Kreislauffähigkeit stärken. Zudem werden Koordination und Konzentration gefördert.

Treffpunkt Parkplatz Schwimmbad

Termine 16.05./12.09.

16.05.2024	09:30-10:30
12.09.2024	09:30-10:30

Himmeroder Straße 88
54516 Wittlich

Bewegungsangebot 3

Ganzkörpertraining in Wittlichs Grüner Lunge

Bei Übungen zur Kräftigung und Dehnung den Stress des Alltags hinter sich lassen. Wohl dosiertes Training von Kopf bis Fuß mit dem eigenen Körper und ohne Handgeräte.

Treffpunkt Parkplatz Schwimmbad

Termine 26.06.

26.06.2024 19:00-20:00

Himmeroder Straße 88

54516 Wittlich

Bewegungsangebot 4

Ganzkörpertraining in Wittlichs Grüner Lunge

Bei Übungen zur Kräftigung und Dehnung den Stress des Alltags hinter sich lassen. Wohl dosiertes Training von Kopf bis Fuß mit dem eigenen Körper und ohne Handgeräte.

Treffpunkt Parkplatz Schwimmbad

Termine 20.06.

20.06.2024 18:00-19:00

Himmeroder Straße 88

54516 Wittlich