

## Aktivitäten in Altenkirchen

Verein, Organisation, Einrichtung:

**DJK Betzdorf e.V.**

Ansprechperson: Christoph Zimmermann

E-Mail: [info@djk-betzdorf.de](mailto:info@djk-betzdorf.de)

Telefon / mobil 0152 28724689



### Bewegungsangebot 1

Boule/Petanque

"Boule für jeden"- Ziel: Erlernen der Sportart Theoretische Erklärung der Sportart mit ersten Wurfübungen Einführung ins „Legen“ und erste gemeinsame Aufnahmen Einführung ins „Schießen“ und sowie taktische Möglichkeiten des Spiels erklären Wiederholung und Vertiefung das in den ersten Stunden gelerntes sowie Durchführung eines „kleinen“ Turniers

3.9.2025 17:00 Uhr-19:00 Uhr

10.9.2025 17:00 Uhr-19:00 Uhr

17.9.2025 17:00 Uhr-19:00 Uhr

24.9.2025 17:00 Uhr-19:00 Uhr

Mathildenstraße 19

57518 Betzdorf

### Bewegungsangebot 2

Rückenfitt

Ziel ist es mit Übungen Rückenschmerzen vorzubeugen allg. Übungen um die Schulter und Rückenmuskulatur zu stärken

15.07.2025 18:00 Uhr - 19:00 Uhr

22.07.2025 18:00 Uhr - 19:00 Uhr

29.07.2025 18:00 Uhr - 19:00 Uhr

Mathildenstraße 19

57518 Betzdorf

### Bewegungsangebot 3

Wandern

Durch Bewegung an der frischen Luft und den Kontakt mit anderen wird das soziale Miteinander gefördert und die Bewegung aller Gelenke gefördert

24.07.2025 13:45 Uhr-15:45 Uhr

04.09.2025 13:45 Uhr-15:45 Uhr

Mathildenstraße 19  
57518 Betzdorf

#### **Bewegungsangebot 4**

##### **Qi-Gong**

Entspannungsübungen In dieser Stunde werden die 8 Brokate als Entspannungsübungen erklärt und eingeübt.

21.08.2025 18:00 Uhr - 19:00 Uhr

Mathildenstraße 19  
57518 Betzdorf