

Aktivitäten in Cochem-Zell

Verein, Organisation, Einrichtung:

Förderverein Rote Erde Faid e.V.

Ansprechperson: Marco Bauer

E-Mail: marco.bauer@hwk-koblenz.de

Telefon / mobil 0151 55163241

Fit – Spiel -Spaß

Gemeinsam in Bewegung

Rote Erde e.V.

Bewegungsangebot 1

Wieder Fit mit Spiel und Spaß

Ziel des Projektes ist es, ehemalige Sportler (Fußballer, Handballer, Tennisspieler, Leichtathleten, etc) ab ca 50 Jahren, die seit ihrer aktiven Zeit keinen oder kaum noch Sport betrieben haben wieder, einen strukturierten und gesundheitsorientierten Wiedereinstieg in regelmäßige Bewegung zu ermöglichen. In einer offenen Gruppe treffen sich Interessierte jeden Donnerstag von 18 - 20 Uhr um gemeinsam mit zwei erfahrenen Übungsleitern (Bernd Bauer, Michael Ahlbrand) ein vielseitiges Bewegungsangebot wahrzunehmen. Die Einheiten beginnen behutsam, angepasst an das individuelle Leistungsvermögen und werden Schritt für Schritt gesteigert. Im Fokus stehen: Einlaufen Lauf-ABC Aufwärmübungen, Geh- und leichte Laufeinheiten, Koordinationstraining, Dehn- und Mobilisationsübungen, spielerische Bewegungsformen mit und ohne Ball oder Geräte Auslaufen Langfristiges Ziel ist es, wieder Freude an der gemeinsamen Bewegung mit Anderen zu finden - am Besten über lockere Formen des Walking-Football (Geh-Fußball) oder auch Abwurfspiele. Das wöchentliche Training wird in der Regel begleitet durch ein gemeinsames Ein- und Auslaufen sowie Zeit für Austausch und Gemeinschaft. Der Einstieg ist jederzeit möglich - das Projekt steht allen über 45 Jahren offen, die sich im geschützten Rahmen wieder mehr bewegen wollen. (Im Sommer dürfen wir den Fußballplatz der Ortsgemeinde Faid und im Winter die Sporthalle in Cochem/Brauheck benutzen)

12.06.2025 18:00 - 20:00

19.06.2025 18:00 - 20:00

26.06.2025 18:00 - 20:00

03.07.2025 18:00 - 20:00

10.07.2025 18:00 - 20:00

17.07.2025 18:00 - 20:00

24.07.2025 18,00 - 20:00

31.07.2025 18:00 - 20:00

07.08.2025 18:00 - 20:00

14.08.2025 18:00 - 20:00

21.08.2025 18:00 - 20:00

28.08.2025 18:00 - 20:00

Vor den Birken 1

56814 Faid