

## Aktivitäten in Altenkirchen

Verein, Organisation, Einrichtung:

**Kompass Gesundheitssport Kirchen e.V.**

Ansprechperson: Heike Malina

E-Mail: Heike.Malina@t-online.de

Telefon / mobil 0170 3456995



### Bewegungsangebot 1

Mach mit - bleib fit und stärke deinen Rücken

Rückenschmerzen gelten als weit verbreitetes Volksleiden. Gezielte Bewegungsabläufe helfen dir Rückenproblemen vorzubeugen und vorhandene Beschwerden zu überwinden. Die wichtigsten Übungen für eine rückenfreundliche Lebensweise werden mit einem abgestimmten Dehn- und Kräftigungsprogramm kombiniert.

06.05.2025 17:30 - 18:30

01.07.2025 17:30 - 18:30

13.05.2025 17:30 - 18:30

19.08.2025 17:30 - 18:30

20.05.2025 17:30 - 18:30

26.08.2025 17:30 - 18:30

27.05.2025 17:30 - 18:30

02.09.2025 17:30 - 18:30

03.06.2025 17:30 - 18:30

09.09.2025 17:30 - 18:30

10.06.2025 17:30 - 18:30

16.09.2025 17:30 - 18:30

17.06.2025 17:30 - 18:30

23.09.2025 17:30 - 18:30

24.06.2025 17:30 - 18:30

30.09.2025 17:30 - 18:30

Koblenz-Olper-Str. 8

57548 Kirchen-Wehbach

### Bewegungsangebot 2

Nordic - Walking

Nordic - Walking gilt als die optimale Einsteigersportart. Regelmäßig ausgeübt, hat Nordic Walking nachweislich einen stärkenden Effekt auf den Muskelapparat, hält das Herz-Kreislaufsystem gesund, schont die Gelenke und verbrennt viele Kalorien ohne dabei zu überfordern. In diesem Kurs wird der korrekte Bewegungsablauf des Nordic Walking vermittelt und auf die Feinheiten der Technik großen Wert gelegt. Ein abgestimmtes Dehn- und Kräftigungsprogramm mit vielen nützlichen Tipps rundet diesen Kurs ab.

06.05.2025 18:30 - 19:30

13.05.2025 18:30 - 19:30

20.05.2025 18:30 - 19:30

27.05.2025 18:30 - 19:30

03.06.2025 18:30 - 19:30

Koblenz-Olper-Str. 8  
57548 Kirchen-Wehbach

### **Bewegungsangebot 3**

#### **Kaha meets Aroha**

Kaha heisst übersetzt aus der Sprache der Maori „Kraft oder Energie geladen“ Kaha, ein mobilisierendes und für den Geist beruhigendes Sportprogramm, geeignet für Sportanfänger, Wiedereinsteiger, jüngere und ältere Kursteilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel. Kaha kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen, gibt innere Ruhe und Gelassenheit. Aroha ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im Dreivierteltakt komponierter Musik mit einfachen Schrittfolgen und Armbewegungen, welche im Wechsel kontrolliert ausdrucksstarken und kraftvollen Elementen mit entspannten Elementen ausgeführt werden. Ein weiterer Effekt ist die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Gewichtsreduktion, Stressabbau und Stärkung der Körpermitte.

21.08.2025 09:00 - 10:00

28.08.2025 09:00 - 10:00

04.09.2025 09:00 - 10:00

11.09.2025 09:00 - 10:00

18.09.2025 09:00 - 10:00

25.09.2025 09:00 - 10:00

Koblenz-Olper-Str. 8  
57548 Kirchen-Wehbach