

## Aktivitäten in Neuwied

Verein, Organisation, Einrichtung:

**SRC Heimbach-Weis 2000 e.V.**

Ansprechperson: Stefan Puderbach

E-Mail: [rpuderba@rz-online.de](mailto:rpuderba@rz-online.de)

Telefon / mobil 0176 55550025



### Bewegungsangebot 1

#### Einführung in Nordic Walking

Wir möchten jeden Donnerstag im Zeitraum vom 01.04.2025 - 30.09.2025 für alle den Einstieg in die Sportart Nordic Walking ermöglichen. Wir möchten hiermit durch richtige NW Bewegung die Herz Kreislauf Gesundheit der Zielgruppe fördern

17.04.2025 18.00-19.30

24.04.2025 18.00-19.30

08.05.2025 18.00-19.30

15.05.2025 18.00-19.30

22.05.2025 18.00-19.30

29.05.2025 18.00-19.30

05.06.2025 18.00-19.30

12.06.2025 18.00-19.30

19.06.2025 18.00-19.30

26.06.2025 18.00-19.30

03.07.2025 18.00-19.30

10.07.2025 18.00-19.30

14.07.2025 18.00-19.30

14.08.2025 18.00-19.30

21.08.2025 18.00-19.30

28.08.2025 18.00-19.30

04.09.2025 18.00-19.30

11.09.2025 18.00-19.30

18.09.2025 18.00-19.30

25.09.2025 18.00-19.30

Bachstrasse 1

56566 Neuwied

### Bewegungsangebot 2

#### Cross-Skating für Einsteiger gelenkschonendes Ausdauertraining für alle

Mit Cross-Skating gelenkschonendes Ausdauertraining für alle möchten wir die Ausdauerförderung durch gelenkschonendes Laufen auf Skates mit Luftreifen fördern

22.04.2025 17:30-19:00

29.04.2025 17:30-19:00

06.05.2025 17:30-19:00

13.05.2025 17:30-19:00

20.05.2025 17:30-19:00

27.05.2025 17:30-19:00

03.06.2025 17:30-19:00

10.06.2025 17:30-19:00

17.06.2025 17:30-19:00

24.06.2025 17:30-19:00

01.07.2025 17:30-19:00

08.07.2025 17:30-19:00

15.07.2025 17:30-19:00  
12.08.2025 17:30-19:00  
19.08.2025 17:30-19:00  
26.08.2025 17:30-19:00

02.09.2025 17:30-19:00  
09.09.2025 17:30-19:00  
16.09.2025 17:30-19:00  
23.09.2025 17:30-19:00

Bimsstraße 1  
56564 Neuwied

### **Bewegungsangebot 3**

#### **Präventives Ausdauertraining mit Bewegungsfigur Fitnessparcours**

Hiermit möchten wir sowohl in der Halle wie auch auf dem Bewegungsfigurenparcours Neuwied Heimbach- Weis ein vielfältiges Ausdauertraining mit Kraftwlementen am Köröergewicht anbieten

30.04.2025 17:30-19:00  
06.05.2025 17:30-19:00  
09.05.2025 17:30-19:00  
13.05.2025 17:30-19:00  
16.05.2025 17:30-19:00  
20.05.2025 17:30-19:00  
27.05.2025 17:30-19:00  
04.06.2025 17:30-19:00  
11.06.2025 17:30-19:00  
18.06.2025 17:30-19:00

25.06.2025 17:30-19:00  
02.07.2025 17:30-19:00  
09.07.2025 17:30-19:00  
13.08.2025 17:30-19:00  
20.08.2025 17:30-19:00  
27.08.2025 17:30-19:00  
03.09.2025 17:30-19:00  
10.09.2025 17:30-19:00  
17.09.2025 17:30-19:00  
24.09.2025 17:30-19:00

Friedhofstrasse  
56566 Neuwied