

Aktivitäten in Ahrweiler

Verein, Organisation, Einrichtung:

SV Hönningen Ahr e.V.

Ansprechperson: Simone Hoffmann

E-Mail: simone.jada@icloud.com

Telefon / mobil 0157 72675317



Bewegungsangebot 1

Out of the Box-dein Outdoor Fitnesszirkel

Ein Zirkeltraining outdoor mit und ohne Kleingeräte. Trainieren der Muskulatur und der Kraft-Ausdauer. Unter fachlicher Anleitung lernt man verschiedene Übungen kennen. Die Übungen sind variierbar, so dass auch Anfänger und Wiedereinsteiger, sowie Geübte ihr persönliches Übungsniveau finden. es ist für Teilnehmer ab 15 Jahre. Mitzubringen sind eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und etwas zu trinken. Der Kurs findet immer mittwochs von 18-19 Uhr statt. Treffpunkt ist der Mehrgenerationenspielplatz in 53606 Hönningen. Alle zwei Wochen findet das Training am Spielplatz in Liers statt.

23.04.2025 von 18-19 Uhr
30.04.2025 von 18-19 Uhr
07.05.2025 von 18-19 Uhr
14.05.2025 von 18-19 Uhr
21.05.2025 von 18-19 Uhr
28.05.2025 von 18-19 Uhr
04.06.2025 von 19-20 Uhr
11.06.2025 von 19-20 Uhr
18.06.2025 von 19-20 Uhr
25.06.2025 von 19-20 Uhr
02.07.2025 von 19-20 Uhr
08.07.2025 von 19-20 Uhr

16.07.2025 von 19-20 Uhr
23.07.2025 von 19-20 Uhr
30.07.2025 von 19-20 Uhr
06.08.2025 von 19-20 Uhr
13.08.2025 von 19-20 Uhr
20.08.2025 von 19-20 Uhr
27.08. 2025 von 19-20 Uhr
03.09.2025 von 19-20 Uhr
10.09.2025 von 19-20 Uhr
17.09.2025 von 19-20 Uhr
24.09.2025 von 19-20 Uhr

Schulstraße
53506 Hönningen

Bewegungsangebot 2

Qigong

Wirbelsäulenorientierte sanfte Bewegungen sorgen für die Koordination, die Beweglichkeit, der Kräftigung, der Regulierung des Atems und des Körpers. Hier kann man zur Ruhe kommen und etwas für die Beweglichkeit des Rückens tun. Der Kurs findet immer dienstags von 18:45-19:45 Uhr statt. Treffpunkt ist der Mehrgenerationenspielplatz im 53506 Hönningen.

06.05.2025 von 18:45-19:45 Uhr

13.05.2025 von 18:45-19:45 Uhr

20.05.2025 von 18:45-19:45 Uhr

27.05.2025 von 18:45-19:45 Uhr

03.06.2025 von 18:45-19:45 Uhr ,

10.06.2025 von 18:45-19:45 Uhr ,

17.06.2025 von 18:45-19:45 Uhr

24.06.2025 von 18:45-19:45 Uhr ,

01.07.2025 von 18:45 - 19:45 Uhr

08.07.2025 von 18:45 - 19:45 Uhr

15.07.2025 von 18:45-19:45 Uhr

22.07.2025 von 18:45-19:45 Uhr

29.07.2025 von 18:45-19:45 Uhr

Schulstraße

53506