Aktivitäten im Rhein-Lahn-Kreis

Verein, Organisation, Einrichtung:

SV Lohrheim 1929 e.V.

Ansprechperson: Stephanie Schwenk

E-Mail: stephanie-schwenk@web.de

Telefon / mobil 0178 6619331

Bewegungsangebot 1

Sport im Ort - Functional Fitness

Dieser einstündige Kurs richtet sich an alle Alterklassen und Geschlechter. Wir beginnn mit einer Aufwärmphase, gefolgt von unterschiedlichen Varianten des Sportzirkels. Als Tabata oder Intervalltraining werden alle Muskelgruppen im Körper beansprucht und trainiert. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit in seiner Intensität zu verfahren. Alle Übungen sind als leichte oder schwierigerer Variante verfügbar und nutzen nur das eigene Körpergewicht. Der Spaß und die Freude an der Belastung stehen im Vordergrund.

01.07.2025 17:30 - 18:30 Uhr
08.07.2025 17:30 - 18:30 Uhr
15.07.2025 17:30 - 18:30 Uhr
29.07.2025 17:30 - 18:30 Uhr
05.08.2025 17:30 - 18:30 Uhr
12.08.2025 17:30 - 18:30 Uhr
19.08.2025 17:30 - 18:30 Uhr
26.08.2025 17:30 - 18:30 Uhr
02.09.2025 17:30 - 18:30 Uhr
09.09.2025 17:30 - 18:30 Uhr
16.09.2025 17:30 - 18:30 Uhr
23.09.2025 17:30 - 18:30 Uhr
30.09.2025 17:30 - 18:30 Uhr

Kalthalle
55558 Lohrheim

Bewegungsangebot 2

Tischtennis

Tischtennistreff ohne Vorkenntnisse. Das Spiel und der Spaß stehen im Vordergrund. Grundregeln werden vermittelt und erste Matches können ausgetragen werden. Jeder der Interesse hat, ist eingeladen zum schnuppern. Kinder sowie Erwachsene sind herzlich willkommen. Wenn vorhanden, bitte eigenen Schläger mitbringen.

03.07.2025 18:30 -19:30 Uhr
10.07.2025 18:30 -19:30 Uhr

17.07.2025 18:30 -19:30 Uhr
24.07.2025 18:30 -19:30 Uhr
31.07.2025 18:30 -19:30 Uhr
07.08.2025 18:30 -19:30 Uhr
14.08.2025 18:30 -19:30 Uhr
21.08.2025 18:30 -19:30 Uhr
28.08.2025 18:30 -19:30 Uhr
04.09.2025 18:30 -19:30 Uhr
11.09.2025 18:30 -19:30 Uhr
18.09.2025 18:30 -19:30 Uhr
25.09.2025 18:30 -19:30 Uhr

Kalthalle
65558 Lohrheim

Bewegungsangebot 3

Einrad für Anfänger

Du hast Interesse an einer außergewöhnlichen Sportart? Dann ist Einrad genau das richtige! Es schult die Körperstabilität, verbessert die Haltung und fördert den Teamgeist. Jeden Donnerstag gibt es die Möglichkeit Einradfahren zu lernen. Durch gezielte Anleitung und Übungen werden Grundkenntnisse vermittelt und so den Einsteigern die Sicherheit auf dem Einrad gegeben. Das Bewegungsangebot zielt in erster Linie auf Kinder ab, allerdings können auch interessierte Erwachsene teilnehmen. Einräder werden gestellt.

03.07.2025 16:30-18:00 Uhr
21.08.2025 16:30-18:00 Uhr
28.08.2025 16:30-18:00 Uhr
04.09.2025 16:30-18:00 Uhr
11.09.2025 16:30-18:00 Uhr
18.09.2025 16:30-18:00 Uhr
25.09.2025 16:30-18:00 Uhr

Kalthalle
655558 Lohrheim