RheinlandPfalz
Land in Bewegung

VEREINT
IN BEWEGUNG
GEMEINSAM AKTIV

Aktivitäten im Eifelkreis Bitburg-Prüm

Verein, Organisation, Einrichtung:

SpVgg Ammeldingen

Ansprechperson: Kristina Norta

E-Mail: k.norta@gmx.de

Telefon / mobil 06564 9669830

Bewegungsangebot 1

Hula-Hoop für Anfänger

Technik Hula-Hoop

Erste leichte Übungen mit dem Hula-Hoop, Cardio - und Krafttraining, Dehnung

11.09.2025 19.30 - 21:30 Uhr

Brunnenstraße

54673 Ammeldingen

Bewegungsangebot 2

Rückenfit-Kurs

Krafttraining mit dem eigenen Körper und Kleingeräten

Cardio-Training - Gleichgewichts-Training, Mobilitäts-Training

Entspannung -Atemübungen

15.09.2025 9:00 - 10:00 Uhr

22.09.2025 9:00 - 10:00 Uhr

Brunnenstraße

54673 Ammeldingen

Bewegungsangebot 3

Hula-Hoop

Choreo mit Hula-Hoop -Übungen mit Reifen, sowie Arm- und Beinbewegungen

Krafttraining, Cardio-Training, Tabata, Mobilitäts-Training

Entspannung und Atemübungen

15.09.2025 10:15 - 11:45 Uhr

22.09.2025 10:15 - 11:45 Uhr

Brunnenstraße

54673 Ammeldingen