

## Aktivitäten in Bernkastel-Wittlich

Verein, Organisation, Einrichtung:

**TuS 1919 Osann-Monzel e.V.**

Ansprechperson: Christine Licht

E-Mail: [acks.licht@t-online.de](mailto:acks.licht@t-online.de)

Telefon / mobil 0653 5577

### Bewegungsangebot 1

Vereint in Bewegung - mit Renate Thul - Damen ab 60 Jahre

Das Bewegungsangebot richtet sich an Anfängerinnen oder Wiedereinsteigerinnen und Sporterfahrene Damen ab 60 Jahre. Beweglichkeit und das Gleichgewicht sollen bevorzugt trainiert werden, um eine Sturzprophylaxe zu betreiben und damit eine möglichst lange Selbständigkeit zu erhalten. Die Übungen sollen die Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern. Hierzu stehen kleine Geräte wie Bälle, Balance Pads, Stäbe, Reifen, Therabänder, Pezzi Bälle, Hanteln und Matten zur Verfügung. Die Übungsstunden sollen das soziale Miteinander fördern und der Einsamkeit alleinstehender Personen entgegen wirken. Das Sportangebot in den Morgenstunden soll die Motivation, Frische und Konzentration ausnutzen, die in Abendstunden durch Müdigkeit nicht mehr in dem Maße gegeben sind.

02.07.2025 09.30 - 10.30 Uhr

20.08.2025 09.30 - 10.30 Uhr

09.07.2025 09.30 - 10.30 Uhr

27.08.2025 09.30 - 10.30 Uhr

16.07.2025 09.30 - 10.30 Uhr

03.09.2025 09.30 - 10.30 Uhr

23.07.2025 09.30 - 10.30 Uhr

10.09.2025 09.30 - 10.30 Uhr

30.07.2025 09.30 - 10.30 Uhr

17.09.2025 09.30 - 10.30 Uhr

06.08.2025 09.30 - 10.30 Uhr

24.09.2035 09.30 - 10.30 Uhr

13.08.2025 09.30 - 10.30 Uhr

Gemeindehaus

54518 Osann-Monzel

### Bewegungsangebot 2

Fitness für alle - mit Simone Mainz

Das Angebot richtet sich an motivierte Damen und Herren, die mit Einsatz ihre sportlichen Fähigkeiten erhalten und steigern möchten. Durch gezielte Übungen werden Kraft und Ausdauer verbessert, Stabilität und Balance geschult und alle Muskelgruppen gestärkt. Kleine Laufeinheiten lockern die Muskulatur auf und steigern die Ausdauer. Die körperliche Aktivität soll Stress abbauen und das Wohlbefinden steigern.

02.07.2025 20.00 - 21.00 Uhr

09.07.2025 20.00 - 21.00 Uhr

16.07.2025 20.00 - 21.00 Uhr

20.08.2025 20.00 - 21.00 Uhr

27.08.2025 20.00 - 21.00 Uhr

03.09.2025 20.00 - 21.00 Uhr  
10.09.2025 20.00 - 21.00 Uhr  
17.09.2025 20.00 - 21.00 Uhr  
24.09.2025 20.00 - 21.00 Uhr

Oestelbachhalle  
54518 Osann-Monzel

### **Bewegungsangebot 3**

#### **Fitness für Damen - mit Simone Mainz**

Das Angebot richtet sich an alle Damen, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, die Spaß an Schrittkombinationen und Übungen zu motivierender Musik haben. Die Schrittkombinationen sollen Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer trainieren. Dazu kommen Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes und Ganzkörperübungen auf der Matte und mit kleinen Handgeräten. Am Ende der Stunden werden alle Muskelgruppen gedehnt. Die Teilnehmerinnen sollen ein besseres Körpergefühl entwickeln, ihr Wohlbefinden steigern und Spaß in der Gruppe erleben.

02.07.2025 18.45 - 19.45 Uhr  
09.07.2025 18.45 - 19.45 Uhr  
20.08.2025 18.45 - 19.45 Uhr  
27.08.2025 18.45 - 19.45 Uhr  
03.09.2025 18.45 - 19.45 Uhr  
10.09.2025 18.45 - 19.45 Uhr  
17.09.2025 18.45 - 19.45 Uhr  
24.09.2025 18.45 - 19.45 Uhr

Oestelbachhalle  
54518 Osann-Monzel