

## Aktivitäten in Altenkirchen

Verein, Organisation, Einrichtung:

**TuS Horhausen 04 e.V.**

Ansprechperson: Doris Lehnard

E-Mail: [info@tus-horhausen.com](mailto:info@tus-horhausen.com)

Telefon / mobil 0151 61644936



### Bewegungsangebot 1

#### 4XF Outdoor-Fit-Camp

Hier sind alle angesprochen, die etwas für ihre Beweglichkeit, Kräftigung der Muskeln und Ausdauer tun wollen. Es wird mit und ohne Geräte (Kettlebell, Medizinball etc.) gearbeitet. Da als Zirkel trainiert wird, gibt es keine Choreographie, es muss also nicht auf den Takt geachtet werden.

10.07.2025 19:00 - 20:00 Uhr

17.07.2025 19:00 - 20:00 Uhr

24.07.2025 19:00 - 20:00 Uhr

31.07.2025 19:00 - 20:00 Uhr

07.08.2025 19:00 - 20:00 Uhr

14.08.2025 19:00 - 20:00 Uhr

Kleinspielfeld Sportplatz

56593 Göllesheim

### Bewegungsangebot 2

#### Sportabzeichentraining mit Abnahme

Das Deutsche Sportabzeichen erhältst du für Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Nicht in einer Sportart, sondern in vielen. Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Kugelstoßen, den Medizinball werfen oder Walken. Das Abzeichen bekommst du, weil du in vielen Disziplinen stark bist. Das Gute daran: Du wählst aus jeder Kategorie die Disziplin, die deiner Stärke entspricht. Noch besser: auf das Abzeichen musst du nicht allein trainieren. In einer gemischten Gruppe treffen wir uns jeden Freitag.

11.07.2025 17:45 - 18:45 Uhr

18.07.2025 17:45 - 18:45 Uhr

25.07.2025 17:45 - 18:45 Uhr

31.07.2025 17:45 - 18:45 Uhr

08.08.2025 17:45 - 18:45 Uhr

15.08.2025 17:45 - 18:45 Uhr

Stadion Lahrer Herrlichkeit Brucher Straße

57641 Horhausen

### **Bewegungsangebot 3**

#### **Mountainbike**

Mountainbike ist eine Sportart für den ganzen Körper. Wir fahren unterschiedliche Strecken durch den Westerwald. Es wird in 3-4 Leistungsgruppen in unterschiedlichem Terrain gefahren. Es besteht Helmpflicht, außerdem wird ein Mountainbike empfohlen. E-Bikes sind ebenfalls zugelassen. Meist dauern die Touren zwischen 90 und 120 Minuten.

08.07.2025 18:00 - 20:00 Uhr

15.07.2025 18:00 - 20:00 Uhr

22.07.2025 18:00 - 20:00 Uhr

29.07.2025 18:00 - 20:00 Uhr

05.08.2025 18:00 - 20:00 Uhr

12.08.2025 18:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt Grenzbachmühle

56593 Horhausen