

## Aktivitäten im Eifelkreis Bitburg-Prüm

Verein, Organisation, Einrichtung:

**TuS Mötsch 1962 e.V.**

Ansprechperson: Jörg Hoffmann

E-Mail: hoffi68@hotmail.de

Telefon / mobil 0175 4135837



### Bewegungsangebot 1

#### Funktionelle Fitness - Outdoor Summer Edition

Trainiere funktionell & frei – an der frischen Luft! Erlebe effektives Ganzkörpertraining mit funktioneller Fitness direkt an der frischen Luft. Egal ob Klimmzüge, Dips oder Core-Übungen – draußen stärkst du nicht nur deine Muskeln, sondern auch dein Immunsystem. Minimaler Aufwand, maximaler Nutzen. Komm raus und mach deinen Körper zur besten Trainingsmaschine!

18.06.2025 18:00 - 19:00 Uhr

Grillhütte Mötsch - Waldstraße  
54634 Bitburg-Mötsch

### Bewegungsangebot 2

#### Funktionelle Fitness - Outdoor Summer Edition Cardio

Trainiere funktionell & frei – an der frischen Luft! Erlebe effektives Ganzkörpertraining mit funktioneller Fitness direkt an der frischen Luft. Egal ob Klimmzüge, Dips oder Core-Übungen – draußen stärkst du nicht nur deine Muskeln, sondern auch dein Immunsystem. Minimaler Aufwand, maximaler Nutzen. Komm raus und mach deinen Körper zur besten Trainingsmaschine! Heute liegt der Fokus auf deiner Ausdauer.

25.06.2025 18:00 - 19:00 Uhr

Grillhütte Mötsch - Waldstraße  
54634 Bitburg - Mötsch

### Bewegungsangebot 3

#### Dance Workout - Indoor Summer Edition

Let's Dance – dein Workout mit Spaßgarantie! Schwing die Hüften, spüre die Musik und verbrenne Kalorien – unser energiegeladenes Dance Workout bringt dich in Bewegung! Mit mitreißenden Beats und einfachen Choreos trainierst du Ausdauer, Koordination und Muskelkraft, ganz ohne das Gefühl, Sport zu machen. Egal ob Anfänger oder Tanzprofi: Hier zählt nur der Spaß an der Bewegung! Komm vorbei und tanze dich fit!

02.07.2025 09:30 - 10:30 Uhr

09.07.2025 09:30 - 10:30 Uhr

16.07.2025 09:30 - 10:30 Uhr

23.07.2025 09:30 - 10:30 Uhr

Jedermanns Mötsch - Am Kindergarten 8  
54634 Bitburg - Mötsch

### **Bewegungsangebot 4**

#### **Body Workout - Indoor Summer Edition**

Power dich aus – dein perfektes Abend-Workout! Starte entspannt in den Feierabend und bring deinen Kreislauf in Schwung: Beim Zirkeltraining am Abend erwartet dich ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert.

02.07.2025 20:00 - 21:00 Uhr

09.07.2025 20:00 - 21:00 Uhr

16.07.2025 20:00 - 21:00 Uhr

23.07.2025 20:00 - 21:00 Uhr

Jedermanns Mötsch - Am Kindergarten 8  
54634 Bitburg - Mötsch