

Aktivitäten im Rhein-Hunsrück-Kreis

Verein, Organisation, Einrichtung:

TuS Schönborn/Oppertshausen

Ansprechperson: Hanna-Lena Schneberger

E-Mail: hanna-lena.diel@outlook.de

Telefon / mobil 0175 5645642



Bewegungsangebot 1

Bodyshape

Euch erwartet ein funktionales Ganzkörpertraining mit Aerobic-Elementen und Kräftigungsübungen für Bauch-Beine-Po und Rücken. Wer gerne gemeinsam Sport macht, ist hier richtig! Das Angebot richtet sich an Mädchen und Frauen ab 16 Jahren.

25.06.2025 19:30-20:30 Uhr

02.07.2025 19:30-20:30 Uhr

23.07.2025 19:30-20:30 Uhr

06.08.2025 19:30-20:30 Uhr

13.08.2025 19:30-20:30 Uhr

Gemeindehaus

55469 Schönborn

Bewegungsangebot 2

Jumping Schnupperkurs

Euch erwartet ein abwechslungsreiches Fitnesstraining, bei dem das Trampolin verwendet wird, um aerobe Übungen und Krafttraining durchzuführen. Das Training dient zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit, der Kräftigung verschiedener Muskeln wie z.B. Rücken, Optimierung der Gleichgewichtsfähigkeit und dem Stressabbau. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Ab 16 Jahren.

20.08.2025 19:30-20:30 Uhr

27.08.2025 19:30-20:30 Uhr

03.09.2025 19:30-20:30 Uhr

10.09.2025 19:30-20:30 Uhr

17.09.2025 19:30-20:30 Uhr

Gemeindehaus

55469 Schönborn

Bewegungsangebot 3

Frauengymnastik

Eine gesundheitsorientierte Gymnastik mit Elementen aus Yoga, Pilates, Meridiandehnungen, Entspannung durch Qi Gong, Muskelrelaxation nach Jacobsen und Shiatsu. Natürlich kommt der Spaß nicht zu kurz. Wer für seinen Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun will, ist herzlich willkommen. Für Frauen von 30 bis 65 Jahren.

14.08.2025 20:00-21:00 Uhr

22.08.2025 20:00-21:00 Uhr

11.09.2025 20:00-21:00 Uhr

18.09.2025 20:00-21:00 Uhr

25.09.2025 20:00-21:00 Uhr

Gemeindehaus

55469 Schönborn

Bewegungsangebot 4

Bodycross

Euch erwartet ein funktionales Training, bei dem Kraft, Koordination und Ausdauer trainiert werden. Für alle Fitnesslevel geeignet. Ab 16 Jahren.

14.08.2025 18:00-19:00 Uhr

21.08.2025 18:00-19:00 Uhr

28.08.2025 18:00-19:00 Uhr

04.09.2025 18:00-19:00 Uhr

11.09.2025 18:00-19:00 Uhr

Gemeindehaus

55469 Schönborn