

Aktivitäten in Rhein-Lahn-Kreis

Verein, Organisation, Einrichtung:

Turn-und Sportverein Niederwallmenach e.V.

Ansprechperson: Reiner Wenn

E-Mail: tus@niederwallmenach.de

Telefon / mobil 0176 3435 5756



Bewegungsangebot 1

Seniorenfit mach Mit""

TuS Niederwallmenach In unserer 125- jährigen Vereinsgeschichte ist der Seniorensport ein fester Bestandteil im Vereinsleben. Ziel unserer beiden ehrenamtlichen Senioren-Übungsleiterinnen ist es, die Lebensqualität und Energie der Senioren im Alltag durch sportliche Aktivitäten zu erhalten oder zu verbessern. - Sturzprophylaxe - Gedächtnistraining sowie Gehirntraining in der Bewegung - Stabilität (Gleichgewichtstraining, Standhaftigkeit und Balance) - Bewegungen mit Musik und Tanz - gezielte Übungen mit verschiedenen Handgeräten, um die Muskulatur zu kräftigen und Arthrose vorzubeugen - verschiedene Spiele -z.B. leichte Wettspiele - Atemgymnastik - verschiedene Entspannungsübungen (z.B. Qigong, Reiki, progressive Muskelanspannung) - gemeinsame Treffen, Spaziergänge, Ausflüge, Krebel-Kaffee, Weihnachtsfeier,..... - einige osteuropäische Senioren die in unserem kleinen Ort mit 420 Einwohnern wohnen sind in unserer Gruppe integriert Die Übungsstunden finden in unserer vereinseigenen Turnhalle und bei schönen Wetter im Freien statt. Die Gruppe hat ca. 30 Mitglieder davon ca15-20 Aktive

18.08.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

25.08.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

01.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

08.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

15.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

22.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

29.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Waldstraße 3b

56357 Niederwallmenach

Bewegungsangebot 2

Kinder in Bewegung""

Im Januar 2025 haben wir eine Kindergruppe gegründet für Mädchen und Jungs im Alter von sechs bis vierzehn Jahren. Acht ehrenamtlichen Übungsleitern organisieren sich selbst. Es wird ein abwechslungsreiches Programm für die Kinder und Jugendliche angeboten. Mindestens zwei Übungsleiter sind in den Übungsstunden vor Ort. Angebote werden Basketball, Handball, Wettkämpfe, Geräteturnen, Tänze 15 - 20 aktive Kinder

19.08.2025, 17:30 - 18:30 Uhr

26.08.2025, 17:30 - 18:30 Uhr

02.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr

09.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr

16.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr

23.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr

30.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr

Waldstraße 3b

56357