

Aktivitäten in Birkenfeld

Verein, Organisation, Einrichtung:

Turnverein 1848 Birkenfeld

Ansprechperson: Klaus Juchem

E-Mail: k.juchem@lsbrlp.de

Telefon / mobil 0678 22593



Bewegungsangebot 1

Kinder brauchen Bewegung

Nicht zuletzt um dem Bewegungsmangel unserer Kinder entgegenzuwirken findet für die 4 bis 6jährigen Kinder am 19. Juli 2025 in der Zeit von 10.00 Uhr bis 12.30 Uhr eine Bewegungsstunde in bzw. an der Sporthalle an den Gerbhäusern statt. Mit gezielten Übungen können die Kinder gerne auch gemeinsam mit ihren Eltern erfolgreich einen Bewegungsparcours oder einen „Muckitest“ absolvieren.

19.07.2025, 10.00 - 12.30 Uhr

An den Gerbhäusern

55765 Birkenfeld

Bewegungsangebot 2

Kostenlose Übungsstunde für Frauen und Männer mit dem Spinefitter

Ein Training mit dem SPINEFITTER kann Dank seiner einzigartigen Form bereits in einfacher ruhender Anwendung eine Lockerung des Schulter-Nacken-Bereiches bewirken. Die parallel angeordneten Kugelformen setzen mechanische Reize an den Muskelpartien beidseits der Wirbelsäule, wodurch hier eine intensive Massage zu spüren ist. Verschiedene speziell entwickelte Übungen und Bewegungsabläufe können diese Wahrnehmung intensivieren und kanalisieren, sodass Problemzonen punktuell angesprochen werden können. Viel Spaß beim Ausprobieren am 27. Juli 2025 von 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr in der Jahnturnhalle. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

27.07.2025, 13.30 - 14.30 Uhr

Jahnplatz 2

55765 Birkenfeld

Bewegungsangebot 3

Senioren tanzen, lachen und haben Spaß.

Unter der Leitung der zertifizierten Tanzleiterin Sabine Geisler bewegen sich die "jung gebliebenen Alten" bei Kreis, Paar und Blocktänzen am 27.07.2025 von 15.00 – 16.00 Uhr in bzw. neben der Jahnturnhalle. Hierbei trainierten sie Konzentration, Muskeln und Gleichgewicht. Alle Interessierte und Neulinge sind bei der Schnupperstunde herzlich willkommen.

27.07.2025, 15.00 - 16.00 Uhr

Jahnplatz 2
55765 Birkenfeld

Bewegungsangebot 4

Yoga für Jedermann/-frau

Im Rahmen der Kampagne „Vereint in Bewegung – draußen aktiv“ findet am 27. Juli um 16.30 Uhr eine Yoga-Stunde auf dem Sportgelände der Grundschule Birkenfeld bzw. in der Jahnturnhalle statt. Während der Übungsstunde unter der Leitung der Yoga-Lehrerin Anne Loch werden überwiegend Dehnübungen von Kopf bis Fuß gemacht. Hierbei werden bei Bedarf auch Haltungskorrekturen vorgenommen.

27.07.2025, 16.30 - 17.30 Uhr

Jahnplatz 2
55765 Birkenfeld

Bewegungsangebot 5

Koordinationstraining und Spiele für Männer Ü 50

Mit Übungen für die allgemeine Kondition, Gymnastik für die Rücken- und Bauchmuskulatur, Koordinationsübungen, mit kleinen Spielen und wohltuenden Dehnübungen hält sich die Männersportgruppe „Quer-Beet“ fit. Interessierte und Neulinge sind herzlich zur Schnupperstunde am 27. Juli neben bzw. in der Jahnturnhalle willkommen.

27.07.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Jahnplatz 2
55765 Birkenfeld