

## Aktivitäten im Eifelkreis Bitburg-Prüm

Verein, Organisation, Einrichtung:

### **Turnverein Mettendorf 1955 e.V.**

Ansprechperson: Jennifer Bares

E-Mail: jenny-juengels@web.de

Telefon / mobil 0151 23568707

### **Bewegungsangebot 1**

#### AktivZeit in der Natur

Diese Übungseinheit ist geeignet für ältere Erwachsene, die fit und aktiv bleiben möchten. Das Training findet während oder nach einer kurzen Wanderung in gemäßigtem Tempo auf bekannten Strecken oder im Wald statt. Genutzt wird dafür, was unterwegs vorhanden ist. Baumstämme, Stöcke, Bänke und Treppen sind perfekte Trainingsgeräte. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie Wassertreten im Tretbecken werden ebenfalls angeboten. Vorteile dieses Gesundheitssports sind die Stärkung des Immun- und Herz-Kreislauf-Systems, außerdem wird das Wohlbefinden gesteigert.

22.05.2025 9.30 - 10.30 Uhr

05.06.2025 9.30 - 10.30 Uhr

12.06.2025 9.30 - 10.30 Uhr

26.06.2025 9.30 - 10.30 Uhr

03.07.2025 9.30 - 10.30 Uhr

10.07.2025 9.30 - 10.30 Uhr

17.07.2025 9.30 - 10.30 Uhr

07.08.2025 9.30 - 10.30 Uhr

14.08.2025 9.30 - 10.30 Uhr

Kapellenstr. 21a

545675 Mettendorf

### **Bewegungsangebot 2**

#### Aktiv und gesund im besten Alter

Das Training ist speziell auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Generation 65+ abgestimmt. Wir bieten abwechslungsreiche und gesundheitsfördernde Bewegungseinheiten mit Hilfsmitteln wie Hocker, Bällen, Therabändern, Balance Pads usw. durch lizenzierte Übungsleiterinnen an. Die Übungsstunden finden in der Turnhalle, im Sommer bei schönem Wetter im Freien statt.

26.05.2025 17.00 - 18.00 Uhr

02.06.2025 17.00 - 18.00 Uhr

16.06.2025 17.00 - 18.00 Uhr

23.06.2025 17.00 - 18.00 Uhr

30.06.2025 17.00 - 18.00 Uhr

07.07.2025 17.00 - 18.00 Uhr

28.07.2025 17.00 - 18.00 Uhr

04.08.2025 17.00 - 18.00 Uhr

11.08.2025 17.00 - 18.00 Uhr

Hangenbach 9

54675