

Aktivitäten in Ahrweiler

Verein, Organisation, Einrichtung:

VfB Lantershofen

Ansprechperson: Andreas Bauer

E-Mail: vorstand@vfb-lantershofen.de

Telefon / mobil 0171 9740981



Bewegungsangebot 1

Gesundheitswandern

Der Kurs Gesundheitswandern findet jeden Dienstag von 10:00 bis 11:00 statt. Während einer einstündigen Wanderung führt unsere Trainerin an ausgewählten Haltepunkten verschiedene Übungen durch. Die Übungen sind wie folgt aufgebaut: * Haltepunkt 1: Aufwärmen und mobilisieren * Haltepunkt 2-3: Kräftigung und Sensomotorisches Training * Haltepunkt 4: Dehnen Einige Übungen werden mit Zuhilfenahme von Minibändern und Gymnastikbändern durchgeführt. Um individuell auf jedes Leistungslevel einzugehen, können die meisten Übungen in 2-3 Schwierigkeitsstufen durchgeführt werden.

08.05.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

15.05.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

22.05.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

05.06.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

12.06.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

26.06.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

03.07.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

10.07.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

17.07.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

24.07.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

31.07.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

07.08.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

10.08.2025 10:00 bis 11:00 Uhr

14.08.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

21.08.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

04.09.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

11.09.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

18.09.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

25.09.2025 10:00 bis 11:00 Uhr;

Graf-Blankard-Str 30

53501 Grafschaft

Bewegungsangebot 2

High Intensity Interval Training

Das HIIT Training findet jeden Montag von 19:00 bis 20:00 auf dem Sportplatz in Lantershofen statt. Zu Beginn ist ein Warm-Up mit anschließender Mobilisation geplant, um die Teilnehmer optimal auf das Training vorzubereiten. Der Hauptteil des Kurses besteht aus einem Zirkeltraining. Je nach Teilnehmerzahl werden mehrere Stationen aufgebaut. Jede Übung wird 40-60 Sekunden durchgeführt, der Zirkel wird 3–4-mal wiederholt. Es wird darauf geachtet, dass bei jedem Zirkel der ganze Körper trainiert wird, außerdem werden Cardio Einheiten eingebunden. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt oder mit Kleingeräten wie Kettlebell, Battle Rope, Mini- und Gymnastikbändern, Hantelscheiben und Medizinbällen. Um auf die unterschiedlichen Fitnesslevel einzugehen, können alle Übungen in 2-3 Schwierigkeitsstufen durchgeführt werden. Im Anschluss an den Zirkel findet ein Cool Down und Stretching statt.

05.05.2025 19:00 - 20:00 Uhr,

12.05.2025 19:00 - 20:00 Uhr,

19.05.2025 19:00 - 20:00 Uhr,

26.05.2025 19:00 - 20:00 Uhr,

05.06.2025 19:00 - 20:00 Uhr,

02.06.2025 19:00 - 20:00 Uhr,

16.06.2025 19:00 - 20:00 Uhr,

23.06.2025 19:00 - 20:00 Uhr,

30.06.2025 19:00 - 20:00 Uhr,

07.07.2025 19:00 - 20:00 Uhr,

14.07.2025 19:00 - 20:00 Uhr,

Rheinstr. 30

53501 Grafschaft