

Aktivitäten in Mayen-Koblenz

Verein, Organisation, Einrichtung:

VfR Niederfell

Ansprechperson: Nicole Tucker

E-Mail: nicole.tucker@vfr-niederfell.de

Telefon / mobil 0163 8144086



Bewegungsangebot 1

Gymnastik Senioren Oldies

Nach einer kurzen Aufwärmphase mit flotter Musik trainieren wir anschließend durch gymnastische Übungen mit Hanteln, Therabändern, Pilatesbällen und -ringen oder Stäbe Rücken-, Bauch-, Rumpf- oder Beinmuskulatur.

05.05.2025 17.00 bis 18.00 Uhr	07.07.2025 17.00 bis 18.00 Uhr
12.05.2025 17.00 bis 18.00 Uhr	14.07.2025 17.00 bis 18.00 Uhr
19.05.2025 17.00 bis 18.00 Uhr	24.07.2025 17.00 bis 18.00 Uhr
26.05.2025 17.00 bis 18.00 Uhr	28.07.2025 17.00 bis 18.00 Uhr
02.06.2025 17.00 bis 18.00 Uhr	04.08.2025 17.00 bis 18.00 Uhr
16.06.2025 17.00 bis 18.00 Uhr	11.08.2025 17.00 bis 18.00 Uhr
23.06.2025 17.00 bis 18.00 Uhr	18.08.2025 17.00 bis 18.00 Uhr
30.06.2025 17.00 bis 18.00 Uhr	25.08.2025 17.00 bis 18.00 Uhr

DGH Schulstraße 4

56332 Niederfell

Bewegungsangebot 2

Gymnastik Senioren junge Oldies

Nach einer kurzen Aufwärmphase mit flotter Musik trainieren wir anschließend durch gymnastische Übungen mit Hanteln, Therabändern, Pilatesbällen und -ringen oder Stäbe Rücken-, Bauch-, Rumpf- oder Beinmuskulatur.

05.05.2025 18.00 bis 19.00 Uhr	07.07.2025 18.00 bis 19.00 Uhr
12.05.2025 18.00 bis 19.00 Uhr	14.07.2025 18.00 bis 19.00 Uhr
19.05.2025 18.00 bis 19.00 Uhr	24.07.2025 18.00 bis 19.00 Uhr
26.05.2025 18.00 bis 19.00 Uhr	28.07.2025 18.00 bis 19.00 Uhr
02.06.2025 18.00 bis 19.00 Uhr	04.08.2025 18.00 bis 19.00 Uhr
16.06.2025 18.00 bis 19.00 Uhr	11.08.2025 18.00 bis 19.00 Uhr
23.06.2025 18.00 bis 19.00 Uhr	18.08.2025 18.00 bis 19.00 Uhr
30.06.2025 18.00 bis 19.00 Uhr	25.08.2025 18.00 bis 19.00 Uhr

DGH Schulstraße 4
56332 Niederfell

Bewegungsangebot 3

Sportabzeichen

Bei uns steht Bewegung im Vordergrund. Dabei werden zahlreiche Disziplinen, wie z.B. Laufen, Springen und Werfen. Auch Sportspiele näher gebracht. Das Training ist abwechslungsreich.

09.05.2025 15.30 bis 17.00 Uhr	04.07.2025 15.30 bis 17.00 Uhr
16.05.2025 15.30 bis 17.00 Uhr	11.07.2025 15.30 bis 17.00 Uhr
23.05.2025 15.30 bis 17.00 Uhr	18.07.2025 15.30 bis 17.00 Uhr
30.05.2025 15.30 bis 17.00 Uhr	25.07.2025 15.30 bis 17.00 Uhr
06.06.2025 15.30 bis 17.00 Uhr	01.08.2025 15.30 bis 17.00 Uhr
13.06.2025 15.30 bis 17.00 Uhr	08.08.2025 15.30 bis 17.00 Uhr
20.06.2025 15.30 bis 17.00 Uhr	22.08.2025 15.30 bis 17.00 Uhr
27.06.2025 15.30 bis 17.00 Uhr	29.08.2025 15.30 bis 17.00 Uhr

Sportplatz

56332 Niederfell

Bewegungsangebot 4

Yoga

Wir praktizieren Vinyasa Yoga, das fließende Bewegungen mit dem Atmen verbindet. Die Praxis fördert nicht nur die körperliche Flexibilität und Kraft, sondern auch die geistige Klarheit und Konzentration.

07.05.2025 18.30 bis 20.00 Uhr	03.07.2025 18.30 bis 20.00 Uhr
14.05.2025 18.30 bis 20.00 Uhr	10.07.2025 18.30 bis 20.00 Uhr
21.05.2025 18.30 bis 20.00 Uhr	17.07.2025 18.30 bis 20.00 Uhr
28.05.2025 18.30 bis 20.00 Uhr	24.07.2025 18.30 bis 20.00 Uhr
04.06.2025 18.30 bis 20.00 Uhr	06.08.2025 18.30 bis 20.00 Uhr
11.06.2025 18.30 bis 20.00 Uhr	13.08.2025 18.30 bis 20.00 Uhr
18.06.2025 18.30 bis 20.00 Uhr	20.08.2025 18.30 bis 20.00 Uhr
25.06.2025 18.30 bis 20.00 Uhr	27.08.2025 18.30 bis 20.00 Uhr

DGH Schulstraße 4
56332 Niederfell