

„fit for fun“

Wer sind wir?

Wir sind eine Breitensportgruppe im Alter zwischen 35 bis 70 Jahre. Unsere Gruppe ist ein bunter Haufen aus Männer und Frauen, die Spaß am Sport haben.

Was trainieren wir alles?

Im Mittelpunkt unseres Trainings steht der Erhalt und die Verbesserung der allgemeinen Fitness und Gesundheit. Unser Training beinhaltet Gymnastik und Beweglichkeit, Kräftigung und Mobilisation des Körpers, Zirkeltraining, Stabilisation des Körpergleichgewichts, aerobes -anaerobes Training und die Verbesserung der Sprintfähigkeit.

Des Weiteren stehen verschiedene Ballsportsportarten wie beispielsweise Fußball, Basketball und Hockey auf unserem Trainingsprogramm.

Level: 3 von 5

Sportabzeichen

Von Pfingsten bis Ende der Sommerferien besteht die Möglichkeit im Vereinsheim des TV Rheinau und der dazugehörigen Außensportanlage das deutsche Sportabzeichen zu erwerben.

Besondere Freizeitaktivitäten

Auch außerhalb der Trainingszeiten ist unsere Breitensportgruppe aktiv und unternimmt gemeinsame Tages- und Wochenendtouren. Dazu gehören beispielsweise Wanderausflüge im Schwarzwald und in den Alpen, Fahrradtouren und Kanutouren.

Trainingszeiten und Trainingsorte

Nach den Sommerferien bis zu den Pfingstferien:

Ort: Halle Tullagymnasium

Zeit: 20-22 Uhr

Von den Pfingstferien bis Ende der Sommerferien:

Ort: Vereinsheim TV Rheinau (Außensportanlage)

Zeit: 19-21 Uhr

Kontakt

Walter Fischer (Übungsleiter)

Handy: 01626957681

Festnetz: 07222/69705

E-Mail: walter.fischer59@t-online.de

Bei Interesse heißen wir Sie herzlich willkommen!