

VEREIN IN BEWEGUNG DRAUßEN AKTIV



Im Rahmen der Kampagne „Verein(t) in Bewegung – draußen aktiv“ haben alle Sportvereine in Rheinland-Pfalz die Möglichkeit, leicht zugängliche und **kostenfreie** Outdoor-Bewegungsangebote anzubieten. Teilnehmen dürfen alle Mitglieder, Nichtmitglieder, Untrainierte aber auch bereits sportlich aktive Menschen aller Altersgruppen und Lebenswelten.

Folgende Bewegungsangebote werden von der **SG Dachsenhausen** angeboten:

Bewegungsangebot 1

Kinderturnen 1 1/2 Jahre bis 3 Jahre

Jeden Donnerstag trifft sich unsere Kinderturngruppe 1 1/2 bis 3 Jahren in der vereinseigenen Turnhalle. Für die Aktion Verein(t) in Bewegung verlegen wir unsere Turnstunde nach draußen auf den Spielplatz.

Alle Kinder im Alter von 1 1/2 bis 3 Jahren sind herzlich eingeladen mit Mama oder Papa oder beiden an dieser Stunde teilzunehmen.

Die Turnstunde startet mit einem Begrüßungslied. Danach spielen wir Bewegungsspiele, Klettern am Klettergerüst und vieles mehr.

Wir freuen uns über alle Interessierten!

Termine:

02.05.2024	16:30 Uhr– 17:30 Uhr
06.06.2024	16:30 Uhr –17:30 Uhr
04.07.2024	16:30 Uhr –17:30 Uhr

Treffpunkt: Spielplatz neben dem Kindergarten Dachsenhausen

Bewegungsangebot 2

Kinderturnen 4 Jahre bis 6 Jahre

Jeden Dienstag trifft sich unsere Kinderturngruppe 4 bis 6 Jahre in der vereinseigenen Turnhalle.

Für die Aktion Verein(t) in Bewegung verlegen wir die Turnstunde nach draußen.

Termine:

04.06.2024	16:45 Uhr-17:45 Uhr	Treffpunkt: Sportplatz Dachsenhausen
18.06.2024	16:45 Uhr-17:45 Uhr	Treffpunkt: Spielplatz neben dem Kindergarten Dachsenhausen

Bewegungsangebot 3

Fit mit Grit

Für diese Stunde treffen wir uns an der Turnhalle und starten eine Walking-Runde Richtung "Heise Bäumche", dort mit einem kleinen Workout und wieder zurück zur Turnhalle.

Wer mag und hat darf gerne Nordic Walking Stöcke mitbringen!
Teilnehmen können Männer und Frauen jeden Alters.

Termine

12.06.2024	9:00 Uhr-10:00 Uhr
19.06.2024	9:00 Uhr-10:00 Uhr
26.06.2024	9:00 Uhr-10:00 Uhr
03.07.2024	9:00 Uhr-10:00 Uhr

Treffpunkt Turnhalle Dachsenhausen

Bewegungsangebot 4

Deutsches Sportabzeichen 2024

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des DOSB für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit in Bronze, Silber oder Gold. Es gibt vier Gruppen: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Du hast ein ganzes Kalenderjahr (01.01-31.12) Zeit aus jeder Gruppe eine Übung zu absolvieren. Mitmachen kann hier jeder ab 6 Jahren. Durch die Einteilung der Leistungsanforderungen nach Altersklassen und Geschlecht können alle gemeinsam teilnehmen und auch miteinander trainieren.

Weitere Infos zum Sportabzeichen findet ihr hier: <https://deutsches-sportabzeichen.de/>

Termine:

26.04.2024	18:00 Uhr-19:00 Uhr	Sportplatz Dachsenhausen Seilspringen, Standweitsprung, Kurzstrecke Schnelligkeit, Schleuderball
31.05.2024	18:00 Uhr-19:00 Uhr	Bahndamm/Ecke Rehbach 800m-Lauf, 3000m-Lauf

Bewegungsangebot 5

Functional Fitness – Intervalltraining

Das Intervalltraining ist für alle Sportbegeisterte geeignet. Sowohl Anfänger, als auch Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene kommen auf ihre Kosten, da die Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden durchgeführt werden können. Die Stunde startet mit einem etwa 10-15 minütigem Aufwärmen. Danach folgen 6-7 Intervalleinheiten, welche 4 Minuten lang sind. Diese 4 Minuten bestehen aus je 8 Runden mit 20 Sekunden Belastung und dazwischen 10 Sekunden Pause. Je Einheit werden zwei Übungen im Wechsel durchgeführt. Die Stunde endet mit verschiedenen Dehnübungen.

Termine:

08.05.2024	18:00 Uhr-19:00 Uhr	Sportplatz Dachsenhausen
16.05.2024	18:00 Uhr-19:00 Uhr	Bolzplatz/Schulhof
29.05.2024	18:00 Uhr-19:00 Uhr	Sportplatz Dachsenhausen
06.06.2024	18:00 Uhr-19:00 Uhr	Bolzplatz/Schulhof

Mitzubringen:

Turnmatte, Handtuch, Getränk

**Kommt einfach vorbei und schaut euch die Sportangebote an!
Wir freuen uns auf Euch!**