

Sport/Fitness

Sportgruppe

Aktivitäten in den Bergen setzen gewisse Fähigkeiten voraus: Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ziel der **Sportgruppe** ist es, diese Fähigkeiten zu trainieren.

Wir treffen uns

Im Winter: 01.11.20-31.03.21 und dann wieder ab 06.10.21, mittwochs 18.45-20.15 Uhr (außer Schulferien) Geschwister Scholl Sporthalle, Geschwister-Scholl-Str. 4a, Offenburg.

Im Winterprogramm werden zwei Gruppen angeboten. Die Wahl der Gruppe kann jeder, je nach Leistungsstand und Interesse, selbst entscheiden. Wir machen Gymnastik, deren Schwerpunkte bei Kraft, Beweglichkeit und Koordination liegen.

Im Sommer: 07.04.21-29.09.21, mittwochs 18.30 Uhr Wolfgrube (Schützenhaus) OG/Zell-Weierbach.

Im Sommer ist Ausdauer angesagt. Jogging, Walking und Nordic Walking über verschiedene Distanzen und Höhenmeter stehen auf dem Programm.

Darüber hinaus trifft sich die Gruppe nach Absprache zu allgemeinen Unternehmungen wie z.B. Radtouren, Mountainbiketouren, Wanderungen und Skilanglauf.

Unsere Gruppenversammlung ist am Mittwoch 27.01.2021 um 20:30 Uhr im Kletterzentrum, Großer Seminarraum.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Peter Käthner, Tel.: 0781/35685, s.p.kaethner@web.de oder an Klaus Hertwig, Eichhofstr. 43, 77731 Willstätt, 07852/2940, klaus.hertwig@t-online.de

Teilnahme nur für Mitglieder des DAV Sektion Offenburg

Unser Trainerteam sucht Verstärkung. Bei Interesse bitte melden!



ab 31.03. mitt- wochs	Waldlauf zum Fitnesserhalt/-aufbau zur Wolfgrube, Brandeck oder zum Hohen Horn Schwierigkeit: mittel Kondition: gute Grundfitness Treffpunkt: 18.30 Uhr Stadtteil- und Familienzentrum Oststadt, Grimmelshausenstraße	Matthias Hüger	Anmeldung bis 29.03.
--------------------------------	--	----------------	-------------------------