

## Aktivitäten im Sportbund Pfalz

Verein: Vereinigte Turnerschaft Zweibrücken  
Ansprechperson: Gisela Alt  
E-Mail: [gi.alt@t-online.de](mailto:gi.alt@t-online.de)  
Telefon / mobil 0151 67212765



### Bewegungsangebot 1

#### Budolife

Budolife ist ein ganzheitlich orientiertes Gesundheitstraining mit dem Fokus auf Haltung und Bewegung. Kursinhalte sind unter anderem: (1) Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining (2) Übungen zur Entspannung und Verbesserung der Körperwahrnehmung (3) Bewegungselemente aus dem Karate, (4) Sturzprophylaxe

Das Angebot richtet sich an Erwachsene jeden Alters und ältere Neu- und Wiedereinsteiger, die sich durch einen aktiveren Lebensstil möglichst lange gesund und mobil halten möchten.

Über Sommer ist das Training im Freien im Westpfalzstadion, bei schlechtem Wetter steht aber auch die Halle der VTZ an der Saarlandstr. zur Verfügung. Wir bieten eine Stunde an, in der nur neue Interessenten teilnehmen können, aber es besteht auch die Möglichkeit in die schon bestehenden Gruppen hineinzuschnuppern.

05.06.2024 10:00-11:00

12.06.2024 10:00-11:00

19.06.2024 10:00-11:00

Westpfalzstadion Zweibrücken

66482 Zweibrücken

## Bewegungsangebot 2

### Taiki Gesundheit

Wir verbinden die japanische Kampfkunst Taikiken mit Meditation, Qigong und funktioneller Gymnastik. Durch das Weglassen der kämpferischen Elemente werden die Techniken und Bewegungen des Taikiken zur Gesundheitsübung für Menschen jeden Alters. Ähnlich dem chinesischen Tai-Chi (jedoch ohne lange, komplizierte Formen) verbessern die sanften, fließenden Bewegungen Gleichgewicht, Koordination, Gewandtheit und Atmung. Ziel von Taiki ist auch, die Vitalität und Lebensenergie (Ki) zu stärken sowie die Widerstandsfähigkeit gegen Stress zu erhöhen. Qigong, Meditations- und Entspannungsübungen runden das Training ab.

Unsere Zielgruppe sind Erwachsene jeden Alters, die durch fernöstliche Bewegungskunst Körper und Geist stärken und trainieren möchten.

09.06.2024 10:00-11:00

09.06.2024 11:30-12:30

23.06.2024 10:00-11:00

23.06.2024 11:30-12:30

Freifläche Trimini, Saarlandstraße 9

66482 Zweibrücken

## Bewegungsangebot 3

### Fit in den Abend

In Zusammenarbeit mit der Bewegungsmanagerin der Stadt Zweibrücken werden wir auf der Sportfreianlage der Stadt Zweibrücken an alle Interessierten aller Altersstufen wöchentlich ein kostenloses Sportangebot mit der sog. Sportbox betreuen. Was genau wir durchführen können, hängt vom Inhalt der Sportbox ab, die uns für April/Mai anvisiert ist.

Das derzeit geplante Training wollen wir mit Kettlebell, Seil, Battle-Rope und Medizinball für die Altersgruppe 30 -65 Jahre

anbieten. Es ist ein eher klassisch orientiertes Zirkeltraing mit Belastungsintervallen von 20 bis 60 Sekunden. Der Kurs ist für jede Leistungsstufe geeignet.

Es soll durchgängig kostenfrei bleiben. Ab Juni sind 12 Einheiten geplant.

04.06.2024 18:00-19:00

11.06.2024 18:00-19:00

18.06.2024 18:00-19:00

Freianlage "Stadt am Wasser"

66482 Zweibrücken