

## Aktivitäten im Sportbund Rheinhessen

Verein:	TCI Turnclub Ingelheim 1986 e.V.
Ansprechperson:	Uta Galle-Hahn
E-Mail:	uta.galle-hahn@gmx.de
Telefon / mobil	01634396456

### **Bewegungsangebot 1**

#### **Beweglichkeit in allen Lebenslagen - Kräftigung und Mobilisation: 2. Modul des tci-Bewegungsangebotes**

Wir bringen unseren Körper gezielt von Kopf bis Fuß in Bewegung. Die Bewegungen sind einfach und werden im Stand ausgeführt.

Dabei wird die Achtsamkeit auf die Haltung und die Selbstwahrnehmung gelenkt. Jede/r ist eingeladen in seinem Maße an diesem Angebot teilzunehmen: "Alles kann, nichts muß!"

Alle Interessierten, ob Anfänger, Reinschnupper\*innen oder Geübte sind herzlich willkommen.

Bitte feste Schuhe und ein Getränk mitbringen.

Ich freue mich auf euch.

Britta Kösling, Übungsleiterin beim Turnclub Ingelheim 1986 e.V.

Für Rückfragen erreicht ihr mich unter 0151-10546496

10.06.2024                      19:00-20:00

Festplatz a. d. Burgkirche

55218 Ingelheim

### **Bewegungsangebot 2**

#### **Nordic-Walking entlang der Selz: 1. Modul des tci-Bewegungsangebotes**

Wir beginnen mit ein paar Aufwärmübungen, laufen anschließend entlang der Selz bis zur Eulenmühle und zurück und beenden den Rundgang mit Dehnübungen. Der Kurs findet nur bei trockenem Wetter statt.

Ihr benötigt dafür, außer bequemer Kleidung und Sportschuhen ein paar auf eure Körpergröße abgestimmte Nordic-Walking Stöcke und natürlich Spaß. Denkt bitte auch an etwas zu trinken.

Alle Interessierten, die fit auf den Beinen sind und für die 1 Stunde zügiges Gehen kein Problem darstellt, sind herzlich eingeladen. Dabei spielt es keine Rolle, ob ihr diesen Sport beherrscht, Anfänger seid oder einfach nur einmal in diese wunderschöne Sportart reinschnuppern möchtet.

Ich freue mich auf euch.

Yvonne Schwanke, Übungsleiterin beim Turnclub Ingelheim 1986 e.V.

Für Rückfragen erreicht ihr mich unter 0177-4140696

06.05.2024                      17:30-18:30

Parkplatz Westerbergstr. Direkt am Kreisel

55218 Ingelheim

### **Bewegungsangebot 3**

#### Hula Hoop für eine starke Mitte: 3. Modul des tci-Bewegungsangebotes

Egal, ob ihr sportlich unterwegs seid oder nicht, "Hullern" ist ein fröhlicher und sanfter Einstieg in die Bewegung und bringt Abwechslung in dein/euer Training. Der Schnupperkurs richtet sich an alle, die Spaß mit Bewegung erleben wollen.

Wir kombinieren "hullern" mit Übungen, die Ausdauer, Koordination, Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur verbessern.

Bitte einen Hula Hoop Reifen und etwas zu trinken mitbringen.

Ich freue mich auf euch!

Ilse Konz, Übungsleiterin beim Turnclub Ingelheim 1986 e. V.

Für Rückfragen erreicht ihr mich unter 0162 9325521

01.06.2024                      14:00-15:00

Festplatz an der Burgkirche

55218 Ingelheim