

## Aktivitäten im Sportbund Rheinhessen

Verein:	TG 1847 Nieder-Ingelheim e.V.
Ansprechperson:	Yvonne Beck
E-Mail:	tgni1847@t-online.de
Telefon / mobil	06132 2058

### Bewegungsangebot 1

#### Walking rund um den Blumengarten (ca. 5 km)

Nach ein paar kleinen Aufwärm-und Mobilitätsübungen am Parkplatz am Freibad starten wir unsere Walkingrunde (ca. 5 km) und schließen diese Runde dann mit ein paar Dehnungs- und Entspannungsübungen ab.

Für das Angebot benötigt ihr ein paar bequeme Schuhe zum Laufen sowie bequeme Kleidung, etwas zu trinken und vor allen Dingen gute Laune.

Ich freue mich auf alle Interessierten, die Spaß an der Bewegung in der Natur haben und Geselligkeit mögen.

Claudia Roos, Übungsleiterin C und B bei der TG 1847 Nieder-Ingelheim e.V.

Rückfragen gerne unter 06132 2058 bzw. tgni1847@t-online.de

Das Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt.

19.06.2024                      18:00-19:00

Parkplatz am Freibad (im Blumengarten) Ingelheim

55218 Ingelheim

### Bewegungsangebot 2

#### Fit Mix im Freien

Ein abwechslungsreiches Fitnesstraining mit motivierender Musik, bei dem der Spaß im Vordergrund steht erwartet dich hier. Nach einer Aufwärmphase folgt ein kurzweiliges koordinatives Herz-Kreislauftraining, kombiniert mit Kräftigungsübungen und einer abschließenden Entspannungsphase.

Ich freue mich auf alle Begeisterten, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben und die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

Bitte Sportschuhe für draußen, ein Getränk, ein Handtuch und eine Matte mitbringen.

Petra Schink, Übungsleiterin C bei der TG 1847 Nieder-Ingelheim e.V.

Rückfragen gerne unter 06132 2058 bzw. tgni1847@t-online.de

Das Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt.

09.07.2024                      17:30-18:30

Ludwig-Langstädter Straße 2 (Platz vor der TG Halle gegenüber Yellow)

55218 Ingelheim

### **Bewegungsangebot 3**

#### Zirkel-Fit mit Urlaubsfeeling

Nach einem gemeinsamen Aufwärmen bei fetziger Musik erwartet euch ein Zirkeltraining (Kombination aus mehreren Übungen mit kurzen Pausen) mit und ohne Kleingeräte. In diesem Training werden Muskelgruppen des Oberkörpers, Unterkörpers und der Körpermitte trainiert. Eine Dehn- und Entspannungshase rundet das Angebot ab.

Ich freue mich auf alle, egal ob Anfänger oder Fortgeschritte.

Bitte Sportschuhe für draußen, ein Getränk, ein Handtuch und eine Matte mitbringen.

Yvonne Beck, Übungsleiterin C und B der TG 1847 Nieder-Ingelheim e.V.

Rückfragen gerne unter 06132 2058 bzw. [tgni1847@t-online.de](mailto:tgni1847@t-online.de)

Das Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt.

08.08.2024                      19:00-20:00

Ludwig-Langstädter-Straße 4 (freier Platz vor der Kaiserpfalz Realschulturnhalle)  
55218 Ingelheim