

Aktivitäten im Sportbund Rheinhessen

Verein: TSG Drais 1876 e.V.
Ansprechperson: Ulrike Kolbus
E-Mail: tsgdrais1876@gmail.com
Telefon / mobil 0172 3606755



Bewegungsangebot 1

Zumba Special

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Es ist für Anfänger/innen wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Jede/r, der sich gerne rhythmisch zu Musik bewegt, wird hier Spaß haben.

Ort: Tartanbahn auf dem Fußballgelände der TSG Drais

31.08.2024 10:00-11:00

Hesslerweg 30

55127 Mainz

Bewegungsangebot 2

Spiel, Spaß und Freude beim Tennis spielen (Kinder)

Das Angebot bietet eine Schnupperstunde auf dem Tennisplatz, die für Anfänger/innen und Neueinsteiger/innen geeignet ist.

Alter: 4-12 Jahre

Schläger gerne mitbringen, wenn vorhanden

Ort: Tennisplätze der TSG Drais

Anmeldung gerne unter: tsgdrais.tennis@web.de

07.09.2024 10:00-11:00

Hesslerweg 30

55127 Mainz

Bewegungsangebot 3

Spiel, Spaß und Freude beim Tennis spielen (Jugendliche)

Das Angebot bietet eine Schnupperstunde auf dem Tennisplatz, die für Anfänger/innen und Neueinsteiger/innen geeignet ist.

Alter: 13-18 Jahre

Schläger gerne mitbringen, wenn vorhanden

Ort: Tennisplätze der TSG Drais

Anmeldung gerne unter: tsgdrais.tennis@web.de

07.09.2024 11:00-12:00

Hesslerweg 30

55127 Mainz

Bewegungsangebot 4

Spiel, Spaß und Freude beim Tennis spielen (Erwachsene)

Das Angebot bietet eine Schnupperstunde auf dem Tennisplatz, die für Anfänger/innen und Neueinsteiger/innen geeignet ist.

Alter: ab 18 Jahren

Schläger gerne mitbringen, wenn vorhanden

Ort: Tennisplätze der TSG Drais

Anmeldung gerne unter: tsgdrais.tennis@web.de

07.09.2024 12:00-13:00

Hesslerweg 30

55127 Mainz

Bewegungsangebot 5

DEEPWORK Special

DEEPWORK ist ein intensives Herz-Kreislauf-Training. Es kombiniert Elemente aus Krafttraining, Ausdauertraining und Entspannungsübungen miteinander. In einer typischen DEEPWORK-Einheit verbesserst du Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Musik im Hintergrund macht gute Laune, motiviert und erleichtert das herausfordernde, ungewohnte DEEPWORK Training.

Matte bitte mitbringen.

Ort: Tartanbahn auf dem Fußballgelände der TSG Drais

14.09.2024 10:00-11:00

Hesslerweg 30

55127 Mainz