

## Aktivitäten im Sportbund Rheinhessen

Verein:	TuS 06 Nackenheim e. V.
Ansprechperson:	Stefan Dausner
E-Mail:	1.vorsitzender@tus-nackenheim.de
Telefon / mobil	0172 5337489

### Bewegungsangebot 1

#### Nordic Walking

Präventiv- und Bewegungssport mit Nordic-Walking Stöcken, Gelenkschonend, in jedem Alter machbar und leicht zu erlernen. Sportart Nordic-Walking wird sowohl Anfängern als auch Wiedereinsteigern zugänglich gemacht. Nordic-Walking ist gelenkschonend, muskelstärkend, hilft beim Stressabbau, und stärkt die Kondition. Daneben hilft die Entspannung in der Natur und ist die beste Alternative zum Sitzen und Joggen. Neben der normalen Nordic-Walking Technik zeigen wir auch anspruchsvolles Nordic-Walking wie NW-Joggen, NW-Hopsen oder NW-Skaten. Um den gesamten Körper zu Kräften und zu dehnen. Ergänzt wird das Nordic-Walking durch Nordic-Walking Body-Fit, mit und ohne den NW-Stöcken, für den gesamten Körper. Für jeden ist etwas dabei. NW-Stöcke können zur Probe ausgeliehen werden.

Treffpunkt an dem Mittwoch um 18.30 Uhr am Lehrbrunnchen (Ecke Weinbergstr./Adam-Winkler-Str) in Nackenheim.

Anmeldung unter: [kurse@nackenheim.de](mailto:kurse@nackenheim.de) oder [stefan.dausner-at-live.com](mailto:stefan.dausner-at-live.com)

04.09.2024 18:30-20:00

11.09.2024 18:30-20:00

18.09.2024 18:30-20:00

25.09.2024 18:30-20:00

Ecke Weinbergstr. /Adam- Winkler Straße

55299 Nackenheim

## **Bewegungsangebot 2**

### **Männersache - „Ich muss mal wieder ein bisschen Sport machen!“**

Da hat die TuS 06 Nackenheim genau das richtige Sportangebot für dich - Männersache.

Männer ab 30 Jahre trotzen jeden Dienstag von 20 bis 22 Uhr gemeinsam der Trägheit und der zunehmenden Pfunde mit Spiel und Spaß. Durch gezieltes und abwechslungsreiches Training wird der gesamte Haltungs- und Bewegungsapparat in Form gehalten, um so den Alterungsprozess des Körpers zu verlangsamen.

Du kannst gerne am 27.08., 03.09. und/ oder 10.09.2024 mal vorbeischauen. Wir treffen uns um 20 Uhr in/ an der TuS-Halle, Mainzer Str. 51 in Nackenheim. Mitzubringen sind Sportsachen, Trinken, Spaß, Lafschuhe und Hallenschuhe (für schlechtes Wetter). Dann laufen wir zu einem geeigneten Outdoorplatz und schwitzen gemeinsam!

Würde mich freuen, wenn du dich kurz vorher bei mir kurz anmeldest: Michael Ludewig, judo.tus-nackenheim@gmx.de

27.08.2024	20:00-22:00
03.09.2024	20:00-22:00
10.09.2024	20:00-22:00

Mainzer Straße 51  
55299 Nackenheim

## **Bewegungsangebot 3**

### **X-Co Walking**

Xco Walking ist nicht nur Walking, durch den Einsatz der Xco Hanteln haben wir ein permanentes Rücken/Bauch, Arm und Schultertraining.

Hier wird durch die zu bewegende Schwungmasse in den Xcos besonders die Tiefenmuskulatur angesprochen. Unterwegs machen wir zusätzliche Übungen zur Kräftigung, Stabilisation, Mobilisation und Koordination. Xco walking schont die Gelenke, Jeder kann sein Training selbst dosieren und erhält durch die Schwungmasse ein ständiges Feedback seiner Trainingsqualität.

19.09.2024	19:00-20:15
26.09.2024	19:00-20:15

Königsberger Straße 22  
55299 Nackenheim