

Aktivitäten im Sportbund Rheinhessen

Verein:	Turnverein Eintracht 1880 e.V. Gau-Algesheim
Ansprechperson:	Petra Fluhr
E-Mail:	petra@schlesag.de
Telefon / mobil	0174 6631802

Bewegungsangebot 1

Outdoor Fitness

Wer Lust hat, draußen Sport zu treiben, ist bei Outdoor Fitness richtig!

Wir sind eine kleine, sehr nette und motivierte Gruppe, deren Teilnehmer sich alle gerne draußen bewegen.

Start ist jeden Donnerstag um 8:30 Uhr an der Turnhalle, Appenheimer Straße 5 in Gau-Algesheim. Parkplätze sind vorhanden. Vorbereitung: witterungsangepasste Sportkleidung und Sportschuhe, Walkingstöcke wenn gewünscht, aber kein Muss!

Von da aus walken wir und machen, wenn wir warm sind, Stopps, an denen wir Dehn-, Mobilisierungs-, Koordinations- und Kräftigungsübungen machen.

Es geht nicht um Schnelligkeit und wir legen keine großen Strecken zurück, es geht mehr darum die allgemeine Fitness der Teilnehmer zu steigern und gemeinsam Spaß an der Bewegung an der frischen Luft zu haben.

Teilnehmen können alle die Lust und Zeit haben, die Mitglied des Turnvereins sind oder im Zuge von "Land in Bewegung" reinschnuppern möchten.

Bitte bei Interesse Kontaktaufnahme unter folgender Email-Adresse: ilonasdtv@yahoo.com, mit Angabe des Namens und Adresse. Dies ist auch kurzfristig möglich.

Wir freuen uns auf dich! Ilona Schmitt-Dellien

04.07.2024 08:30-10:00

11.07.2024 08:30-10:00

18.07.2024 08:30-10:00

25.07.2024 08:30-10:00

Appenheimer Straße 5

55435 Gau-Algesheim

Bewegungsangebot 2

Fit ins Wochenende

In diesem Kurs trainieren wir im Zirkel-, HIIT (High Intensive Intervall Training) und Tabata-Format (Intervalle). Im Vordergrund steht hierbei das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Auf dem Programm stehen funktionale Elemente wie Kniebeugen, Ausfallschritte und Liegestützen, aber auch Geräte wie Kettlebells, Bänder, Seile, Kurz- oder Langhanteln kommen zum Einsatz.

Durch das intensive Training wird die Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gesteigert bzw. verbessert.

Spaß in der Gruppe unter Gleichgesinnten macht jedes Training zum sportlichen Highlight der Woche. Auspowern und fit ins Wochenende starten!

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Matte und ausreichend zu Trinken. Wir sporteln draußen im Garten hinter der Turnhalle. Einfach links der Halle den kleinen Weg bis zum Törchen & hereinspaziert.

Ich freue mich auf Euch! Petra Schröder

19.07.2024 17:30-18:45

26.07.2024 17:30-18:45

02.08.2024 17:30-18:45

09.08.2024 17:30-18:45

30.08.2024 17:30-18:45

06.09.2024 17:30-18:45

13.09.2024 17:30-18:45

20.09.2024 17:30-18:45

Appenheimer Straße 5

55435 Gau-Algesheim

Bewegungsangebot 3

Zumba Strong Nation

Genug mit dem Zählen von Wiederholungen! Trainiere ab jetzt zum Beat, denn Musik ist die ultimative Antriebskraft.

STRONG Nation® vereint Eigengewichts-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training, bei dem die Bewegungen synchron zur extra dafür komponierten Musik ausgeführt werden. Da sitzt einfach alles perfekt: Jeder Squat, Lunge, jeder Burpee - sie alle werden durch die Musik angetrieben. So schaffst du auch die letzte Wiederholung und vielleicht sogar noch fünf weitere.

In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG Nation™ Trainer wechseln Musik und Übungen regelmäßig aus, damit du deine Grenzen immer weiter stecken kannst. Jeder kann in seinem eigenen Tempo teilnehmen.

Bring eine dünne Matte, ausreichend Trinken mit und trage bereits wetterangepasste Kleidung!

Wir treffen uns am Spielplatz des Sportparks Binger Straße. Sei dabei und lass dich vom Beat durchs Training führen!

Lea Fleischmann

16.07.2024 19:00-20:30

23.07.2024 19:00-20:30

30.07.2024 19:00-20:30

06.08.2024 19:00-20:30

Sportpark Binger Straße 49

55435 Gau-Algesheim

Bewegungsangebot 4

Walking

Unsere Walking – Gruppe läuft seit mehr als zehn Jahren und darauf sind wir mächtig stolz!

Geh – Lauf – Technikschiilung werden immer wieder geübt und vervollkommenet.

Herz – und Kreislauftraining verbessert und an der richtigen Atemtechnik gearbeitet.

Gezielte Dehnübungen runden die Laufeinheit ab.

TRAININGSZEIT: Montag, Mittwoch, Freitag 8.00 bis 9.30 Uhr

TREFFPUNKT: Wertstoffhof Einfahrt Gau-Algesheim Ingelheimer Straße

ÜBUNGSLEITERIN: Margret Grabowski Tel.: 06725-5257

Sei dabei und starte fit und frisch in den Tag!

08.07.2024 08:00-09:30

10.07.2024 08:00-09:30

12.07.2024 08:00-09:30

15.07.2024 08:00-09:30

17.07.2024 08:00-09:30

19.07.2024 08:00-09:30

Ingelheimer Straße 73 Wertstoffhof

55435 Gau-Algesheim