

Aktivitäten in Mainz

Verein, Organisation, Einrichtung:

Mombacher-Turnverein



Ansprechperson: Gina Schick

E-Mail: g.schick@mombacher-turnverein.de

Telefon / mobil 01573 3254386

Bewegungsangebot 1

Functional Training Sommerspecial

Durch gezieltes Training von Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer verbessert sich die innere und äußere Haltung. Werde oder bleibe fit, gesund und fühl dich wohl. Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich gerne bewegen und den Mombacher Turnverein bereits kennen oder kennen lernen möchten. Anfänger sind genauso willkommen wie "Sportskanonen".

Das Alter spielt keine Rolle. Bitte Iso-Matte mitbringen!

07.07.2025 - 19:30-20:30 Uhr

Turnerstr.31-33

55120 Mainz-Mombach

Bewegungsangebot 2

Tabata mit Stepp und Kleingeräten

Tabata ist ein intensives Intervall-Training im Rythmus 20 sec. intensives Training - 10 sec. Pause und das in 8 Einheiten. Für alle die sich gern auspowern und an Ihre Grenzen bringen. Die Übungen werden mit Hilfe von Kleingeräten und dem Stepper ausgeführt.

14.07.2025 - 19:30 -20:30 Uhr

Turnerstr.31-33

55120 Mainz-Mombach

Bewegungsangebot 3

Hula-Hoop Sommerspecial

Wir „hullern“ uns fit. Mit Intervalltraining, Choreo oder einfach nur so. Wichtig ist, Spaß zu haben und etwas für die Fitness zu tun. Ob Anfänger*in oder Könnner*in, jede*r ist willkommen.

ACHTUNG! Wer hat bringt gern seinen eigenen Reifen mit.

21.07.25 - 19:30-20:30 Uhr

Turnerstr.31-33

55120 Mainz-Mombach

Bewegungsangebot 4

Zirkeltraining - Sommerspecial

Unser Zirkeltraining ist eine Mischung aus Koordination, Ausdauer und Kraft. Hier trainierst du in deinem Level und in deiner Intensität. Von hochintensiv bis zum gleichmäßigen Ausdauerlevel ist alles dabei.

28.07.2025 - 19:30-20:30 Uhr

Turnerstr.31-33

55120 Mainz-Mombach

Bewegungsangebot 5

Core - Training - Sommerspecial

Core Training für deine starke Mitte. Gezielte Übungen verbessern die Beweglichkeit und der Halte- und Stützapparat wird gekräftigt. Bitte Iso-Matte mitbringen.

04.08.2025 - 19:30-20:30 Uhr

Turnerstr.31-33

55120 Mainz-Mombach

Bewegungsangebot 6

Zumba - Sommerspecial

Die Tanzbewegungen sind vom Prinzip einfach und wiederholen sich. Ein schweißtreibendes Workout zu heißen Rhythmen bietet Kalorienverbrennen pur und jede Menge Spaß. Für Sie, für Ihn, für Groß und Klein. Vorkenntnisse werden nicht benötigt

11.08.2025 19:30-20:30 Uhr

Turnerstr.31-33

55120 Mainz-Mombach

Bewegungsangebot 7

Familienwanderung zum Binger Erlebnispfad

Wir starten eine Familienwanderung zum Binger Erlebnispfad. Startpunkt und Zeit ist 11.00 Uhr am Parkplatz Bodmannstein / Waldalgesheim. Die Gehzeit beträgt zwischen 2,5-3h. Der Wanderweg ist breit und mit geländegängigen Kinderwagen oder Bollerwagen gut zu laufen. Der Wanderweg bietet für Kinder viel zu entdecken und erleben. Am Ende kann ein selbst mitgebrachtes Picknick gemacht werden, dies allerdings in Eigenverantwortung.

28.09.2025 11:00-14:00 Uhr

Parkplatz Bodmannstein

Waldalgesheim

Bewegungsangebot 8

Fun & Fitness Night beim MTV

Wir veranstalten einen Fitness Abend im Sportzentrum des MTV. Folgende Angebote stehen auf dem Programm: Tabata-Workout, Boxaerobic und Zumba. Es ist für jeden was dabei ob jung oder alt. Vorbeikommen und mitmachen es lohnt sich.

25.09.2025 17:45-21:00 Uhr

Turnerstr.31-33

55120 Mainz-Mombach

Bewegungsangebot 9

Familien-Outdoor-Bewegungsangebot

Eröffnungstanz, - Seniorenstuhltanz mit Drumsticks, Kinderschminken -Essensangebot von AWO, - Einführung der Bewegungsschilder bzw. Parcour durch die Schilder.

19.09.2025 16:00-18:00 Uhr

Bernhard-Winter-Str. - Franz-Vlasdeck Anlage (hinter dem AWO-Seniorenzentrum Ursel-Distelhut Haus)

55120 Mainz-Mombach

Bewegungsangebot 10

Familienkonzert

Familienkonzert mit Geigenmusik zum Zuhören und Mittanzen. Für Familien mit Klein-Kindern.

29.06.2025 14:30-16:30 Uhr

Turnerstr.31-33, MTV-Sportzentrum im Foyer

55120 Mainz-Mombach