

## Aktivitäten in Mainz-Bingen

Verein, Organisation, Einrichtung:

**Spielvereinigung Essenheim 1886 e. V.**

Ansprechperson: Jürgen Kolb

E-Mail: Lachenit2000@yahoo.de

Telefon / mobil 06136 85927

### **Bewegungsangebot 1**

Treppenworkout mit Chris

Bewegung und Workout auf der Kirchentreppe

17.05.2025 10.00 -11.00 Uhr

Kirchstrasse, Kirche

55270 Essenheim

### **Bewegungsangebot 2**

Walken mit Unterwegs-Gymnastik mit Renate

Walken in der Gemarkung mit einzelnen Bewegungsstopps

24.05.2025 10.00-11.00 Uhr

Im Klotzklauer, Sporthalle

55270 Essenheim

### **Bewegungsangebot 3**

Morgengymnastik im Park mit Renate

Gymnastik mit Kleingeräten im Grünen

14.06.2024 10.00-11.00 Uhr

In den Domherrngärten, Wäldchen an der Bushaltestelle

55270 Essenheim

### **Bewegungsangebot 4**

Fitnessspaziergang mit Chris

Walken mit Fitnessgymnastik unterwegs

05.07.2025 10.00-11.00 Uhr

Raiffeisenstr. Seniorenzentrum  
55270 Essenheim

**Bewegungsangebot 5**

Yoga im Grünen mit Ann-Kathrin

Yoga-Übungen

23.08.2025 10.00 - 11.00 Uhr

Raiffeisenstr. Seniorenzentrum  
55270 Essenheim