

Aktivitäten in Mainz-Bingen

Verein, Organisation, Einrichtung:

TG 1847 Nieder-Ingelheim e.V.

Ansprechperson: Yvonne Beck

E-Mail: geschaeftsstelle@tgni1847.de

Telefon / mobil 06132 2058



Bewegungsangebot 1

Walking und Gymnastik

Nach einem gemeinsamen Aufwärmen starten wir unsere Walkingrunde und schließen diese dann mit Gymnastikübungen ab. Für das Angebot benötigt ihr ein paar bequeme Schuhe zum Laufen sowie bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und gute Laune. Ich freue mich auf alle Interessierten, die Spaß an der Bewegung in der Natur haben und Geselligkeit mögen

20.05.2025, 8.00 Uhr - 9.15 Uhr

Ecke Altegasse/Westerhausstraße

55218 Ingelheim

Bewegungsangebot 2

Fitnessstraining im Freien

Du möchtest etwas für deine körperliche und geistige Fitness tun? Dann bist du hier genau richtig. Zu Beginn lernst du eine Choreografie, die letztendlich mit steigendem Tempo durchgeführt wird. Im Anschluss folgt ein Workout mit und ohne Handgeräte, der Abschluss wird mit einem kleinen Dehn-/Entspannungsprogramm gebildet. Für das Angebot benötigst du bequeme Sportschuhe für draußen, bequeme Kleidung, etwas zu Trinken und Lust an Bewegung zu flotter Musik. Das Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt.

26.06.2025, 10.00-11.00 Uhr

Ludwig-Langstädter-Str. 2, (Platz gegenüber vom Yellow)

55218 Ingelheim

Bewegungsangebot 3

Fit Mix im Freien

Dich erwartet ein abwechslungsreiches Fitnesstraining mit motivierender Musik, bei dem der Spaß im Vordergrund steht. Nach einer Aufwärmphase folgt ein kurzweiliges koordinatives Herz-Kreislauftraining, kombiniert mit Kräftigungsübungen und einer abschließenden Entspannungsphase. Ich freue mich auf alle Begeisterten, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben und die ihrem Körper etwas gutes tun wollen. Bitte Sportschuhe für draußen, ein Getränk, ein Handtuch und eine Matte mitbringen. Das Angebot findet nur bei trockenem Wetter draußen statt.

15.07.2025, 18.30 - 19.30 Uhr

Ludwig-Langsädter-Str. 2, (Platz gegenüber dem Yellow)
55218 Ingelheim

Bewegungsangebot 4

Power Fitness

Beim Power Fitness erwartest dich ein energiegeladenes Fitnesstraining mit Langhantelstangen, Kettlebells etc. und Musik. Nach einer Aufwärmphase folgt eine Tabataeinheit bevor sich dann ein Kraftausdauertraining im Rahmen eines Zirkels anschließt. Eine Kur

04.08.2025, 19.30 - 20.30 Uhr

Ludwig-Langsädter-Str. 2 (gegenüber der Halle an den Stufen)
3/6/2051 12:00:00 AM

Bewegungsangebot 5

Zirkel-Fit mit Urlaubsfeeling

Nach einem gemeinsamen Aufwärmen bei fetziger Musik erwartet euch ein Zirkeltraining (Kombination aus mehreren Übungen mit kurzen Pausen) mit und ohne Kleingeräte. In diesem Training werden die wichtigsten Muskelgruppen trainiert. Eine Dehn- und Entspannu

14.08.2025, 19.00 - 20.00 Uhr

Ludwig-Langsädter-Str. 4 (freier Platz vor der Kaiserpfalz Realschulturnhalle)
55218 Ingelheim