

## Aktivitäten in Mainz

Verein, Organisation, Einrichtung:

**TSG Drais 1876 e.V.**

Ansprechperson: Ulrike Kolbus

E-Mail: [tsgdrais1876@gmail.com](mailto:tsgdrais1876@gmail.com)

Telefon / mobil 0172 3606755



### **Bewegungsangebot 1**

Wirbelsäulen- und Seniorengymnastik im Wald

Sanfte Gymnastik und achtsames Gehen im Wald – ideal zur Stärkung von Rücken, Gelenken und Gleichgewicht im Alter. Durch wohltuende Bewegung an der frischen Luft fördern wir Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

14.08.2025, 10:00-12:00 uhr

Hesslerweg 30, Treffpunkt

55127 Mainz

### **Bewegungsangebot 2**

DEEPWORK

DEEPWORK ist ein intensives, funktionelles Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und mentale Stärke vereint und sich durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung auszeichnet.

16.08.2025, 14:00-15:00 Uhr

Hesslerweg 30

55127 Mainz

### **Bewegungsangebot 3**

BODYART

Ein ganzheitliches Training, das Yoga, Pilates und funktionelle Übungen vereint, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Fokus auf Körperwahrnehmung, Atmung und Beweglichkeit, geeignet für alle Fitnesslevels.

16.08.2025, 15:00-16:00 Uhr

Hesslerweg 30

55127 Mainz

### **Bewegungsangebot 4**

### Schnuppertraining Tennis

Das Angebot bietet eine Schnupperstunde auf dem Tennisplatz, die für Anfänger/innen und Neueinsteiger/innen geeignet ist.

23.08.2025, 09:00-13:00 Uhr

Hesslerweg 30, Tennisplatz  
55127 Mainz

### Bewegungsangebot 5

#### Intervalltraining

Ein intensives Workout mit wechselnden Belastungs- und Erholungsphasen zur effektiven Steigerung von Ausdauer und Fettverbrennung.

30.08.2025, 14:00-15:00 Uhr

Hesslerweg 30, Tartanbahn  
55127 Mainz

### Bewegungsangebot 6

#### Zusammen laufen im Wald

5km laufen mit anschließendem Dehnen

31.08.2025, 10:00-11:00 Uhr

Hesslerweg 30, Treffpunkt  
55127 Mainz

### Bewegungsangebot 7

#### Tischtennis: Ran an die Platten mit viel Spaß für Jung und Alt!

Du möchtest dich mit Freunden treffen und mit ihnen etwas erleben? Aber deine Verwandten würden sich auch mal wieder über einen Besuch freuen? Dann komm doch zu uns Tischtennis spielen – und bring alle mit! Wo? In der Draiser Turnhalle Wann? Am 13. September 2025 von 14:30 bis 17:00 Uhr Wir stellen Platten, Bälle und bei Bedarf auch Schläger zur Verfügung und bieten verschiedene Spielstationen: Einzel-, Doppel- und Familienspiele, Rundläufe, Balleimer- sowie Robotertaining zum Ausprobieren. Alle werden von langjährig aktiven Spielerinnen und Spielern sowie Trainerinnen und Trainern betreut. Sogar auf Kaffee und Kuchen muss niemand verzichten! Wir, die Abteilung Tischtennis der TSG Drais, heißen Anfängerinnen und Anfänger, Fortgeschrittene, Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, Jung und Alt sowie Neugierige, Spaßsuchende oder einfach nur mal Reinschauende herzlich willkommen. Also: Ran an die Platten – mit viel Spaß!

13.09.2025, 14:30-17:00 Uhr

Hesslerweg 30  
55127 Mainz

### **Bewegungsangebot 8**

#### **Bodystyling**

Bodystyling ist ein Fitnessstraining, das gezielt darauf abzielt, den Körper zu formen und zu straffen – besonders Bauch, Beine, Po und Arme. Es kombiniert Kraftübungen mit Ausdauer-Elementen, oft mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten wie Hanteln, Bändern oder Steppern. Ziel ist es, Muskeln aufzubauen, die Figur zu definieren und gleichzeitig den Stoffwechsel anzukurbeln.

Bodystyling eignet sich für jedes Fitnesslevel und ist besonders bei Menschen beliebt, die ihren Körper ganzheitlich kräftigen und sichtbar verändern möchten.

20.09.2025, 14:00-15:00 Uhr

Hesslerweg 30

55127 Mainz

### **Bewegungsangebot 9**

#### **Cardio Step**

Intensives Ausdauer- und Ganzkörpertraining auf dem Stepbrett mit einfachen Schrittkombinationen und motivierender Musik. Hier werden sämtliche Muskelpartien als auch das Herz-Kreislauf-System trainiert.

27.09.2025, 14:00-15:00 Uhr

Hesslerweg 30

55127 Mainz