

## Aktivitäten in Neustadt a. d. Weinstraße

Verein, Organisation, Einrichtung:

**TV Hambach 1891 e.V.**

Ansprechperson: Susanne Wolf

E-Mail: [info@tvhambach.de](mailto:info@tvhambach.de)

Telefon / mobil 0175 5613675



### Bewegungsangebot 1

#### Qigong

Qigong eignet sich sehr gut, um die eigene innere Ruhe wiederzufinden, die Gesundheit zu stärken, sich zu konzentrieren und die Körpermitte zu stabilisieren. Folgende positive Aspekte sind bei regelmäßiger Ausübung zu erwarten: Verbesserung der Lebensqualität. Abbau von inneren Spannungen und Muskelverspannungen.

03.04.2025 16:30 bis 18:00 Uhr

10.04.2025 16:30 bis 18:00 Uhr

08.05.2025 16:30 bis 18:00 Uhr

15.05.2025 16:30 bis 18:00 Uhr

22.05.2025 16:30 bis 18:00 Uhr

05.06.2025 16:30 bis 18:00 Uhr

12.06.2025 16:30 bis 18:00 Uhr

26.06.2025 16:30 bis 18:00 Uhr

05.07.2025 16:30 bis 18:00 Uhr

Weinstr. 206

67434 Neustadt

## **Bewegungsangebot 2**

### **Präventives Rückentraining**

Der Kurs präventives Rückentraining ist ein praxiserprobtes Kursprogramm zur Vorbeugung und Bewältigung von Rückenproblemen.

Der Kurs besteht aus 10 Übungseinheiten von je 60 Minuten Dauer und findet in der Gruppe statt.

Der Kurs wird von einer entsprechend ausgebildeten Fachkraft angeleitet.

Der Fokus liegt auf dem Spaß an der Bewegung, denn genau die soll im Kurs gefördert werden.

Das Kursprogramm zielt auf die Stärkung physischer Ressourcen (Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit ) sowie

auf die Vermittlung eines gesunden Lebensstils (Bindung an gesundheitssportliche Aktivität) ab.

Weitere Bausteine des Kurses sind Übungen zur Förderung der Körperwahrnehmung und Haltung, Übungen zur Muskelkräftigung, aber auch Entspannungstechniken.

31.03.2025 20-21 Uhr

07.04.2025 20-21 Uhr

14.04.2025 20-21 Uhr

21.04.2025 20-21 Uhr

28.04.2025 20-21 Uhr

05.05.2025 20-21 Uhr

12.05.2025 20-21 Uhr

19.05.2025 20-21 Uhr

26.05.2025 20-21 Uhr

02.06.2025 20-21 Uhr

09.06.2025 20-21 Uhr

16.06.2025 20-21 Uhr

23.06.2025 20-21 Uhr

30.06.2025 20-21 Uhr

Weinstr. 206

67434 Neustadt

### **Bewegungsangebot 3**

#### **Bodystyling mit modernen Handgeräten**

Erwärmung mit Aerobic, Kräftigung der verschiedenen Muskelgruppen, Koordination, Gleichgewicht, Sturzprophylaxe, Entspannung mit Stretching, Muskelrelaxation etc. (mit modernen Handgeräten)

29.04.2025 9:30 bis 11:00 Uhr

06.05.2025 9:30 bis 11:00 Uhr

13.05.2025 9:30 bis 11:00 Uhr

20.05.2025 9:30 bis 11:00 Uhr

27.05.2025 9:30 bis 11:00 Uhr

03.06.2025 9:30 bis 11:00 Uhr

10.06.2025 9:30 bis 11:00Uhr

17.06.2025 9:30 bis 11:00 Uhr

24.06.2025 9:30 bis 11:00 Uhr

01.07.2025 9:30 bis 11:00 Uhr

WEinstr. 206

67434 Neustadt

### **Bewegungsangebot 4**

#### **Zumba**

Getanzt wird zu Salsa, Merengue, Rumba, Cha-Cha-Cha oder auch Samba. Zumba ergibt sich nahezu intuitiv und setzt sich aus einfachen Schrittfolgen und Bewegungen zusammen. Dazu gehören Aerobic, Kniebeugen, Ausfallschritte und viele tänzerische Elemente, et

02.04.2025 20:00 bis 21:00 Uhr

09.04.2025 20:00 bis 21:00 Uhr

16.04.2025 20:00 bis 21:00 Uhr

23.04.2025 20:00 bis 21:00 Uhr

30.04.2025 20:00 bis 21:00 Uhr

07.05.2025 20:00 bis 21:00 Uhr

14.05.2025 20:00 bis 21:00 Uhr

21.05.2025 20:00 bis 21:00 Uhr

28.05

Weinstr. 206

67434 Neustadt

## **Bewegungsangebot 5**

### Yoga

Sanftes Yoga für Anfänger

08.05.2025 18:30 bis 19:30 Uhr

15.05.2025 18:30 bis 19:30 Uhr

22.05.2025 18:30 bis 19:30 Uhr

05.06.2025 18:30 bis 19:30 Uhr

12.06.2025 18:30 bis 19:30 Uhr

26.06.2025 18:30 bis 19:30 Uhr

03.07.2025 18:30 bis 19:30 Uhr

Weinstr. 206

67343 Neustadt