

Aktivitäten in Mainz-Bingen

Verein, Organisation, Einrichtung:

TuS 1878 Gensingen e. V.

Ansprechperson: Verena Beckhaus

E-Mail: Beckhaus.Verena@web.de

Telefon / mobil 0176 99769151



Bewegungsangebot 1

Outdoor-Kurs für alle Altersgruppen

Möchten Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren, aber wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Unser Outdoor Sportkurs des TuS Gensingen bietet Ihnen einen einfachen und motivierenden Einstieg in die Welt der Bewegung – egal, ob Sie untrainiert sind oder bereits sportlich aktiv. In diesem Kurs, der outdoor am Gym-Park in Gensingen stattfindet, erwarten Sie vier abwechslungsreiche Termine à 90 Minuten. Wir passen die Übungen an verschiedene Schwierigkeitsgrade an, sodass jeder mitmachen und Spaß haben kann. Das Hauptziel ist es, Freude an Bewegung zu vermitteln und Sie zu motivieren, Sport fest in Ihren Alltag zu integrieren. Gemeinsam erleben wir, wie einfach und angenehm es sein kann, aktiv zu sein – egal in welchem Alter oder Fitnesslevel. Kommt vorbei, bewegt euch an der frischen Luft und tut etwas Gutes für eure Gesundheit! Wir freuen uns auf euch!

20.07.2025 9:00 - 10:30 Uhr

27.07.2025 9:00 - 10:30 Uhr

24.08.2025 9:00 - 10:30 Uhr

31.08.2025 9:00 - 10:30 Uhr

Vereinsheim, Alzeyer Straße 21c

55457 Gensingen

Bewegungsangebot 2

Beat & Move – Das Musik-Hit-Workout des TuS Gensingen

Möchtest du Spaß an Bewegung haben, ohne tänzerische Vorkenntnisse? Dann ist unser Beat & Move-Workout genau das Richtige für dich! Bei diesem abwechslungsreichen Kurs nutzen wir bekannte und eingängige Musik-Hits, um ein motivierendes und mitreißendes Workout einzustudieren. Tanzen ist nicht erforderlich – nur Freude an Musik und Bewegung! In diesem Kurs wirst du erleben, wie viel Spaß es macht, sich zu bewegen, während deine Lieblingssongs für gute Laune sorgen. Das Training ist perfekt, um fit zu bleiben, den Alltag aktiv zu gestalten und einfach mal abzuschalten. Komm vorbei, beweg dich zu deinen Lieblingshits und hab viel Spaß beim gemeinsamen Workout! Wir freuen uns auf dich! Egal, ob du Anfänger bist oder schon Erfahrung hast – jeder ist herzlich willkommen!

13.09.2025 9:30 - 10:30 Uhr

20.09.2025 9:30 - 10:30 Uhr

27.09.2025 9:30 - 10:30 Uhr

Schulturnhalle, Römerstr. 2a
55457 Gensingen

Bewegungsangebot 3

Inline-Skating für alle – Technik & Tour

Du möchtest sicherer auf Inline-Skates werden oder wieder einsteigen? In diesem Kurs bekommst du die nötige Technik vermittelt – und hast danach die Möglichkeit, das Gelernte bei einer gemeinsamen Ausfahrt nach Bingen oder Bad Kreuznach anzuwenden. 03. August 2025: Teil 1 – Techniktraining für Einsteiger und Wiedereinsteiger Wir starten mit einem Grundlagen-Training: Wie bremsen ich richtig? Wie halte ich die Balance? Was tun bei Gefälle? Ob du ganz neu dabei bist oder schon erste Erfahrung hast – in diesem Termin lernst du die wichtigsten Techniken für sicheres und entspanntes Skaten. Kleine Übungen, individuelle Tipps und Spaß stehen im Vordergrund. 10. und 17. August 2025: Teil 2 – Gemeinsame Ausfahrt: Tour nach Bingen/Bad Kreuznach In den beiden weiteren Terminen geht's gemeinsam raus: Wir unternehmen eine gemütliche Inline-Tour entlang einer schönen Strecke Richtung Bingen oder Bad Kreuznach. Dabei steht der gemeinsame Spaß im Vordergrund – es geht nicht um Tempo, sondern ums Miteinander. Die Route ist anfängerfreundlich und bietet Gelegenheit, das Erlernte in der Praxis anzuwenden. Alle, die Freude am Skaten haben oder es lernen möchten – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel sind herzlich willkommen! Hinweis: Bitte eigene Ausrüstung mitbringen und Helm-Pflicht! Das Techniktraining findet auf dem Globus Parkplatz statt, Treffpunkt für alle Termine ist der Haupteingang des Globus (Eingang gegenüber vom Baumarkt)

03.08.2025 09:15 - 11:15 Uhr

10.08.2025 09:15 - 11:15 Uhr

17.08.2025 09:15 - 11:15 Uhr

Globus Haupteingang, Binger Straße 1
55457 Gensingen

Bewegungsangebot 4

Spring mit! – Rope Skipping für Kids

Entdecke die spannende Welt des Rope Skippings in unserem kindgerechten Workshop für Kinder im Alter von 8 bis 10 Jahren! Über ca. 3 Stunden lernst du, wie viel Spaß es macht, rhythmisch mit dem Springseil zu springen. Der Workshop findet in der Goldberghalle statt – ein idealer Ort, um dich auszutoben. In einer kleinen Gruppe von maximal 16 Kindern kannst du deine Koordination, Ausdauer und Teamfähigkeit verbessern. Dabei steht vor allem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund! Du hast die Möglichkeit, kreative eigene Bewegungsformen zu entwickeln und dein Selbstvertrauen zu stärken. Zum Abschluss laden wir deine Eltern herzlich ein, um die Ergebnisse deiner Anstrengungen bei einer kleinen Aufführung zu bewundern. Für den Workshop benötigst du nur Sportkleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken – die Seile stellen wir dir bereit. Komm vorbei und spring mit uns in ein bewegtes Abenteuer! Samstag, 26.07.2025 von 9.00 bis 12.00 Uhr, Aufführung für Eltern ab 11.15 Uhr Dienstag, 29.07.2025 von 14.00 bis 17.00 Uhr, Aufführung für Eltern ab 16.15 Uhr

26.07.2025 9.00 - 12.00 Uhr

29.07.2025 14.00 - 17.00 Uhr

Goldberghalle, Alzeyer Str. 3
55457 Gensingen

Bewegungsangebot 5

Werde fit für das Deutsche Sportabzeichen!

Der TuS Gensingen bietet Training und Prüfungsabnahme für das Deutsche Sportabzeichen. Alle interessierten Sportlerinnen und Sportler aus Gnsingen und Umgebung sind herzlich eingeladen, teilzunehmen und ihre Fitness unter Beweis zu stellen. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmende!

18.07.2025 17:00 - 19:00 Uhr

01.08.2025 17:00 - 19:00 Uhr

15.08.2025 17:00 - 19:00 Uhr

29.08.2025 17:00 - 19:00 Uhr

Sportplatz Am Matzgraben (Außerhalb)
55457 Gensingen