

Aktivitäten in Neuwied

Verein, Organisation, Einrichtung:

Turnverein Heddesdorf 1877 e.V.



Ansprechperson: Linda Gerl

E-Mail: geschaeftsstelle@tv-heddesdorf.de

Telefon / mobil 02631 26235

Bewegungsangebot 1

HWS - Halswirbelsäule

Bist du bereit, deine Nackenbeschwerden endlich in den Griff zu bekommen? Dann melde dich für unsere spezielle Halswirbelsäulengruppe an! Startdatum: Juli 2025 Uhrzeit: Ort: TVH - Stüffje In dieser einzigartigen Gruppe erwartest dich eine Kombination aus 5 Stunden praxisorientierten Übungen. Lerne, wie du deine Halswirbelsäule stärken und mobilisieren kannst, um Schmerzen zu lindern und deine Beweglichkeit zu verbessern. Egal, ob du bereits Erfahrung hast oder neu in diesem Bereich bist – unser erfahrener Trainer Markus Dinkel wird dich individuell unterstützen und auf deine Bedürfnisse eingehen. Anmeldung unter geschaeftsstelle@tv-heddesdorf.de erwünscht! Sichere dir deinen Platz und starte mit uns in ein schmerzfreies Leben!

19.08.2025 20:00 - 21:00 Uhr

26.08.2025 20:00 - 21:00 Uhr

02.09.2025 20:00 - 21:00 Uhr

09.09.2025 20:00 - 21:00 Uhr

16.09.2025 20:00 - 21:00 Uhr

Bürgermeister-Bidgenbach-Str. 11

56564 Neuwied

Bewegungsangebot 2

Karate für Erwachsene - Stark werden beginnt im Kopf

Dieser Kurs bietet einen vielseitigen Einstieg in die Welt des Karate – körperlich, praktisch und mental. In drei aufeinander abgestimmten Modulen erleben die Teilnehmer:innen Karate als effektive Selbstverteidigung, bewusste Bewegungsschule und traditionelle Kampfkunst. Gefördert durch Bundesprogramm "Vereint in Bewegung", ist die Teilnahme kostenlos – sollte keine Förderung zur Verfügung gestellt werden, soll der Kurs zu einem günstigen Preis angeboten werden. Geeignet für alle Erwachsenen – unabhängig von Alter, Fitness oder Vorerfahrung. Kursaufbau (5–6 Einheiten à 60–90 Minuten): Der Kurs ist in drei thematische Schwerpunkte gegliedert: 1. Einführung in die Kampfkunst Karate (1 Termin) • Ziel: Verständnis für Philosophie, Prinzipien und erste Grundtechniken • Was ist Karate? – Herkunft, Werte, Disziplin, Respekt • Grundhaltungen und einfache Techniken (z.B. Oi-Zuki, Age Uke, Shuto Uke) • Übungsformen: Kihon, einfache Partnerübungen • Kata-Bewegungen als koordinative Einführung 2. Praktische Selbstverteidigung (2 Termine) • Ziel: Alltagsnahe Selbstbehauptung und einfache Abwehrtechniken • Körpersprache, Stimme und Auftreten in bedrohlichen Situationen • Praktische Befreiungstechniken (z.B. aus Handgriffen, Umklammerungen) • Prinzipien der Deeskalation und effektive Reaktionen • Anwendung von Karate-Techniken in realistischen Szenarien 3.

Körperwahrnehmung & Koordination (2–3 Termine) • Ziel: Achtsamkeit, Gleichgewicht und Bewegungsfluss durch Karate-Kata • Schulung von Haltung, Atmung, Bewegungskontrolle • Einführung in Kata als „bewegte Meditation“ (z. B. Elemente aus Heian Shodan) • Übungen zur Koordination, Zentrum-Stabilität, Fokus • Achtsamkeitsübungen und Abschlussrituale Optionaler Zusatz (bei 6 Terminen): Ein Abschlusstermin mit gemeinsamer Wiederholung, lockerer Präsentation und Übergangsempfehlung ins reguläre Vereinstraining. Organisatorisches (Beispiel):
- Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren, offen für jedes Fitnesslevel - Teilnehmerzahl: max. 12 Personen - Ort: Turnhalle des TV Heddesdorf, Bürgermeister-Bidgenbach-Straße 11, 56564 Neuwied

30.08.2025 10:30 - 12:00 Uhr

06.09.2025 10:30 - 12:00 Uhr

13.09.2025 10:30 - 12:00 Uhr

20.09.2025 10:30 - 12:00 Uhr

27.09.2025 10:30 - 12:00 Uhr

Bürgermeister-Bidgenbach-Str. 11

56564