

# Aktionstag des TuS Weddinghofen für Fitness und Bewegung

„Wer hat Lust...? ... auf Fitness und Bewegung?“ Unter diesem Motto startet der TuS Weddinghofen am Samstag, den 17.01.2015 einen Aktionstag. In der Mehrzweckhalle der Pfalzschule geben wir einen Einblick in die verschiedenen Sportgruppen des Vereins. Aufgefordert zum Mitmachen sind alle interessierten, jungen und junggebliebene Erwachsene.

Der TuS bietet sowohl gesundheitsorientierte Kurse, wie z.B. Rücken Fit und Problemzonen Gymnastik, als auch Kurse für das Herz-Kreislauf-System, wie z.B. (Nordic) Walking und (Step) Aerobic, und unsere neuste Errungenschaft, das Kangoo Jump an.

Kangoo Jump ist ein Angebot, das für alle Altersgruppen bis 90+ und für jeden Fitnesszustand entwickelt wurde. Mit diesen Springschuhen erleben Sie eine neue und moderne Art Sport zu treiben und der TuS ist stolz in der ganzen Umgebung der erste Verein zu sein, der diesen Trend Sport anbietet. Beendet wird der Tag mit einer Runde Lach-Yoga, bei dem alle Teilnehmer herzlich eingeladen sind ebenfalls mitzumachen.

Die TuS-Übungsleiter, die in all diesen Bereichen ausgebildet sind, freuen sich auf möglichst viele Teilnehmer. Weitere Informationen bei [www.tus-weddinghofen.de](http://www.tus-weddinghofen.de) oder unter Tel: 02307/67874.