

# Workshoptag beim TuS Weddinghofen 1959 e.V.

Der TuS Weddinghofen 1959 e.V. öffnet am kommenden Samstag, dem 20. Januar, für alle die Turnhalle. Interessierte sind herzlich eingeladen, ab 11 Uhr die Sportangebote auszuprobieren.

Unter anderem bieten wir: Walking, Step- Aerobic, Entspannung, Kangoo-Jump, Line-Dance und Zumba zum Reinschnuppern an. In der Turnhalle der ehemaligen TÜV Nord-Akademie können auch die neuen Kangoo Jump Schuhe ausprobiert und beim Line Dance mitgemacht werden, bei diesem Tanz braucht man keinen Partner. Line Dance seit November neu im Angebot des TuS Weddinghofen. Neu dabei sind auch Zumba, sowie unser Entspannungsangebot.

In kleinen Übungseinheiten von ca.20 Minuten stellen wir vor, wie eine Übungsstunde aussieht. Bis 15 Uhr stehen auch unsere Übungsleiter Rede und Antwort rund um den Verein und die Angebote.

Hier das Programm am 20. Januar:

11:00 – 11:20	11:20 – 11:40	12:00 – 12:20	12:30 – 12:50	13:00 – 13:20	13:30 – 13:50	14:00 – 14:20	14:30 – 14:50
Einlass Begrüßung		Step Aerobic		Kangoo		Zumba	
	Entspannung	Walking	Zumba		Entspannung		Line Dance

### Step Aerobic

Bei der Step-Aerobic werden mit viel Spaß und Freude verschiedene Schrittkombinationen auf dem Brett nach Musik durchgeführt. Dabei wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, das Rhythmusgefühl gefördert und alle Muskelgruppen gestärkt.

### Line Dance

Mit viel Spaß und Freude werden beim Line Dance nach Country- und Popmusik unterschiedliche Choreografien einstudiert. Hierbei tanzen sowohl Männer als auch Frauen einzeln in Reihen- und Linienformationen.

### Entspannung

Raus aus dem Alltag und Stress steht hier im Vordergrund.

Es werden verschiedene Entspannungsverfahren wie zum Beispiel Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training vermittelt.

### Zumba

Zumba ist ein bunter Bewegungs-Mix bei dem keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Beim Zumba geht es nicht um Perfektion, sondern um Spaß, gute Laune und ein angenehmes Körpergefühl.

### Walking

Walking ist schnelles, sportliches Gehen mit aktivem Armeinsatz an der frischen Luft.

### Kangoo

Beim Kangoo Jump springen wir auf sogenannten Rebound Schuhen zu Musik und üben kleine Choreographien ein. Dies fördert die Kondition und Koordination. Dabei steht der Spaß im Vordergrund.

## Angebote

### Line Dance

Montag 16:00 – 18:00 Uhr Halle TÜV

### Zumba

Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr Halle TÜV

### Entspannung

Mittwoch 19:30 – 21:00 Uhr Kindergarten

### Step Aerobic (Kurs)

Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr Pfalzschule

### Kangoo (Kurs)

Freitag 18:00 – 19:00 Uhr Pfalzschule

Genauere Informationen und weitere Angebote findet ihr unter:  
[www.tus-weddinghofen.de](http://www.tus-weddinghofen.de) oder folgt uns auf Facebook

### Workshop - Tag am Samstag, dem 20.01.2018

ab 11.00 Uhr

Programm siehe Rückseite

So findet ihr uns:

Turnhalle TÜV NORD Bergbauberufsschule

Kleiweg 10

59192 Bergkamen

Vom Kreisverkehr Schulstraße Ecke Kleiweg den

Beschilderungen der TÜV Akademie NORD

folgen.



## Neu Angebote

### Entspannung

Mittwoch 19:30 – 21:00 Uhr  
AWO Kindergarten Springmäuse  
Am Südhang 9

### Zumba

Mittwoch 20:00 - 21:00 Uhr  
Turnhalle TÜV Akademie  
Kleiweg 10  
59192 Bergkamen

