

Neues vom TuS Haardt

Unsere Themen heute (7/2025):

- Neuer Kurs: Tai Chi Chuan, mit Paul
- Herbstkurs Bauchtanz, mit Astrid
- Neuer Kurs: Yoga, mit Anette
- Neuer Kurs: Nimm Dir Zeit, ein Wohlfühlnachmittag, mit Anette
- **Haardt Rock – TuS Roll, Outdoor Action auf dem Ludwigsbrunnen**

Liebe Freunde und Mitglieder des TuS Haardt,

jetzt sind die Sommerferien vorbei und wir starten, neben den pausierten Sportangeboten, mit neuen Kursen:

Los gehts mit dem "**Herbstkurs Bauchtanz**", mit Astrid ab dem 22.8., dann folgt "**Tai Chi**" mit Paul ab dem 1.9., "**Yoga**" mit Anette ab dem 29.9. und am 28.10. ein besonderes Angebot, auch mit Anette, "**Nimm Dir Zeit, ein Wohlfühlnachmittag**" am 18.10.

Ihr seht, wir haben einige Kursangebote zusammengestellt. Wie immer findet ihr weitere Information am Ende dieser Mail und [auf unserer Webseite](#).

Sportlich spannend wird es auch am 21.9.2025 ab 10:00 Uhr auf dem neuen Ludwigsbrunnen: unter dem Motto

"Haardt Rock – TuS Roll, Outdoor Action"

werden wir zusammen mit den Pfalzbikern und unterstützt vom Deutschen Alpenverein, Mitmachaktionen und Wettkämpfe für viele Altersgruppen rund um den Dirtpark, den Bouldersteinen aber auch mit Parcour Yoga und TaiChi anbieten. Außerdem stellen wir auch den neuen Niedrigseilgarten vor. Die kulinarische Versorgung erfolgt durch "unsere" Wirtsleute von der Waldschenke. Auch dazu wird es noch weitere Informationen auf unserer Webseite, Facebook und Instagram geben.

Übrigens haben wir unserer TuS Webseite www.tus-haardt.de ein neues Design verpasst, auch hier war wieder ein fleißiger Mensch am Werk.

Im November ist die diesjährige Mitgliederversammlung. Neue Vorständler werden dringend gesucht, zumal einige langjährige Mitglieder des Vorstands ins "Rentenalter" kommen oder bereits gekommen sind. Daher brauchen wir neue

junge, kreative, und einsatzbereite Menschen.

Euer Vorstand

Neuer Kurs Tai Chi Chuan, bei Paul

Tai Chi, auch Schattenboxen genannt, hat seinen Ursprung in China. Es ist eine Mischung aus langsamen, fließenden Bewegungen und fördert die Konzentration, Koordination, Beweglichkeit, das Gleichgewicht und stärkt dabei den gesamten Körper.

Zeit: montags von 10:15–11:15
Der Kurs geht über 12 Stunden und beginnt am 1.9.25, jeweils montags von 10:15–11:15.

Ort: In unserer Turnhalle Im Meisental 35

[Anmeldung über unsere Webseite](#)



Bauchtanz (Herbstkurs)

Der TuS Haardt bietet inzwischen seit 17 Jahren Bauchtanz unter der Leitung von Astrid Becker an. Vom Zeh bis in die Fingerspitze: Orientalischer Tanz hält fit.

Die vielen verschiedenen Bewegungen sind ein Ganzkörpertraining auch für Ungeübte – sie kräftigen die Muskulatur und lösen Verspannungen.

22.8.2025 bis 14.11.2025 (Freitags), 10 Stunden. (kein Kurs in den Herbstferien)
18:30 Uhr – 19:30 Uhr.

[Anmeldung über unsere Webseite](#)



Yoga, mit Anette

Yoga ist ein ganzheitliches Konzept sowie eine (Lebens-)Philosophie zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, der Energie und der Lebensqualität. Die Yoga-Praxis besteht aus Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und praktisch anwendbarer Philosophie.

Eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit werden angestrebt. Sie wirken sich nachweislich positiv auf die physische und auch auf die psychische Gesundheit aus. Grundsätzlich kann jeder Mensch Yoga praktizieren und davon profitieren.

Der Kurs geht über 6 Einheiten und beginnt am 29.9.25, jeweils montags von 9:00 Uhr –10:00 Uhr

Veranstaltungsort ist die TuS Turnhalle Im Meisental 35

[Anmeldung über unsere Webseite](#)



Nimm Dir Zeit, ein Wohlfühlnachmittag, mit Anette

Nimm Dir Zeit für einen wohltuenden Nachmittag mit Meditation, Körperwahrnehmung, Yoga, Achtsamkeit und anderen Übungen für Dich, Deinen Körper und Deinen Geist.

Am Samstag 18.10..25 von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Treffpunkt ist die TuS Turnhalle Im Meisental 35

[Anmeldung über unsere Webseite](#)



Haardt Rock – TuS Roll, Outdoor Action am neuen Sportplatz



Haardt Rock - TuS Roll

Outdoor Action, veranstaltet von TuS Haardt & Pfalzbiker
zusammen mit DAV Neustadt + Freunden

21.9.2025 / 10:00-18:00 Uhr
Sportplatz Ludwigsbrunnen
Im Meisental 81, 67433 Neustadt Haardt
Vorbeikommen - Zuschauen - Mitmachen

Bouldern, Puky-Pump Rennen & Best-Trick Contest (Anmeldung!)

Parkour, Yoga, TaiChi, Niedrigseilgarten...

Programm
& Anmeldung



Veranstalter TuS Haardt
1886 e.V. und Pfalzbikere.V.
anmeldung@tus-haardt.de

Impressum:

TuS Haardt, Am Wiesbrunnen 30, 67433 Neustadt

Vorsitzende: Barbara von Stetten, Stellvertretende Vorsitzende: Kerstin Dietrich

Bankverbindung: Sparkasse-Rhein – Haardt IBAN DE 74 5465 1240 1000 5377 85

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer nach §27a Umsatzsteuergesetz: 31/662/0017/5-VIII/7

www.tus-haardt.de

Registernummer: 40792

Registergericht: Amtsgericht Ludwigshafen

Wir als ehrenamtlicher Verein haben eine Verpflichtung gegenüber dem Schutz eurer persönlichen Daten. Dazu findet [ihr hier unsere](#) Richtlinien. Solltet ihr kein Interesse mehr an diesen Infomails haben, bitte einfach beim Absender dieser Mail abbestellen.