

Crosstraining, Rückengymnastik und Zumba

In vielen TVE-Kursen sind noch Plätze frei

Burgaltendorf. Wer noch einen freien Platz in einem Sportkurs sucht, ist beim TVE richtig. Die Auswahl ist groß: Bewegung im Niedrigwasser, Ruhe und Entspannung, Rückenschule, Fitness für die Skipiste oder Zumba im Aktiv Punkt – vieles ist möglich. Einsteiger dürfen einmal gratis schnuppern.

Freie Kapazitäten melden viele Gruppen, etwa „Aqua-Fit“, das Training für den ganzen Körper. Es findet freitags um 18.15 Uhr im Lehrschwimmbad Holteyer Straße statt. Parksports und Crosstraining, ein neuer USA-Trend bietet Quer-

feldein-Bewegung im Freien. Wer es versuchen will, kommt freitags um 19.30 Uhr zum Aktiv Punkt. Gegen mögliche Problemzonen lässt es sich in „BOP und mehr“ montags um 10 Uhr ankämpfen. Speziell zur Fettverbrennung soll sich das Programm „Fatburner“ eignen, das jeden Donnerstag um 9.30 Uhr stattfindet.

Gegen Rückenprobleme empfiehlt der TVE Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule, donnerstags um 17.15 Uhr sowie „ABR“ (Ausdauer, Bauch, Rücken), das Angebot mit speziellen Übungen für bewusste Körperhaltung,

mittwochs 18 Uhr. Heiße Rhythmen erwarten die Teilnehmer des Zumba-Kurses. Hier wird das Herz-Kreislauf-System mit viel Spaß und Bewegung ordentlich in Schwung gebracht. Die wöchentliche Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik wird von Janina Funken geleitet und findet immer mittwochs ab 10.30 Uhr statt.

Skifahrer wissen, wie wichtig die Vorbereitung auf die Pistenaison ist. So startet der TVE nach den Herbstferien mit der Skigymnastik. Ausgesuchte Übungen sollen die Muskeln stärken und Beine, Bauch,



Janina Funken leitet den Zumba-Kurs.

Rücken und Oberkörper kräftigen (freitags 19.30 Uhr). Ein Einstieg ist bei allen Kursen