

TV Einigkeit bietet Skigymnastik

Neuer Kurs beginnt
am 23. Oktober

Burgaltendorf. Der Winter steht vor der Tür, und Skigymnastik in Kombination mit Yoga ist ein sehr gutes Training für alle, die fit durch die kalte Jahreszeit kommen wollen. So bietet der TVE Burgaltendorf ab Freitag, 23. Oktober, Ski und Yoga an.

Das Herz-Kreislauf-System wird durch intensives Konditionstraining in Schwung gebracht, die Muskulatur durch Übungen für Beine, Bauch, Rücken und Oberkörper gekräftigt. Die Schulung von Koordination und Beweglichkeit runden die Skigymnastik durch weitere Übungen ab. Ist ein Skiurlaub geplant, ist die Muskulatur durch diese gezielte Vorbereitung sogar am Ende langer Pistentage noch fit. So minimiert man das Risiko von Überlastungen und Verletzungen.

Angeboten wird das Training im Aktiv-Punkt immer freitags (19.30-20.30 Uhr, Holteyer Str. 29). Ein kostenloses Schnuppertraining ist wie bei allen TVE-Kursen möglich. Anmeldung unter ☎ 0201 57 03 97 oder sport@tve-burgaltendorf.de

WAZ 14.10.15

Skigymnastik kombiniert mit Yoga

Burgaltendorf. Skigymnastik in Kombination mit Yoga ist ein gutes Training für alle, die fit durch den Winter kommen wollen. Das Herz-Kreislauf-System wird durch intensives Konditionstraining in Schwung gebracht, die Muskulatur durch ausgesuchte Übungen für Beine, Bauch, Rücken und Oberkörper gekräftigt. Der TVE Burgaltendorf bietet Ski und Yoga ab dem 23. Oktober, im Aktiv-Punkt, Holteyer Straße 29, immer freitags von 19.30 bis 20.30 Uhr an. Ein kostenloses Schnuppern ist wie bei allen Kursen des TVE Burgaltendorf möglich. Anmeldung im TVE-Büro, ☎ 57 03 97 oder per E-Mail an sport@tve-burgaltendorf.de

WAZ 12.10.15