

# Freie Kursplätze beim TVE Burgaltendorf

## Functional Fitness und Parksports & Yoga

**BURGALTENDORF.** In zwei Sportkursen des TVE Burgaltendorf gibt es noch freie Plätze:

Functional Fitness mit Faszientraining, immer donnerstags von 18.30 bis 19.30 Uhr im Aktiv Punkt, Holteyer Straße 29. Zu Beginn einer Übungsstunde wird nach einer kurzen Aufwärmphase ein Workout durchgeführt. Dabei helfen verschiedene Geräte wie Gymnastikmatten, Therabänder, Tennisbälle und Kurzhanteln. Der anschließende Zirkel umfasst Übungen von jeweils einer Minute Dauer wie z.B. Kniebeugen, Mountain Climber, Rumpfbeugen, Side Stretch, Rudern, Arme schwingen, verschiedene Bauchmuskelübungen, Seilchenspringen, Push Press, Ausfallschritt mit Rotation. Es gibt drei Durchgänge. Dann folgt ein Cool down mit Faszientraining. Faszien sind die Bindegewebshüllen um unsere Muskeln.

Da das Faszienetz den ganzen Körper durchdringt, lassen sich durch ihr gezieltes Training die häufigsten Beschwerden unseres Bewegungsapparates wirksam und dauerhaft beseitigen. Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut also gut daran, dieses Lebensnetz zu kräftigen.

Parksports und Yoga, immer freitags von 19.30 bis 20.30 Uhr, Start ist am Aktiv Punkt, Holteyer Straße 29. ParkSports, der neue Trend aus den USA beinhalten unkomplizierte, klassische Ganzkörperübungen. Das eigene Körpergewicht oder die natürlichen Gegebenheiten wie Hügel, Baumstämme, Bänke oder Treppen bilden die Basis dieses funktionalen und effizienten Outdoortrainings. Ausdauer-elemente werden im Intervall mit Kraftaufbau und Beweglichkeit trainiert, um eine breite und allgemeine Fitness aufzubauen.

Die leichte Umsetzbarkeit ohne weitere Hilfsmittel, der Variantenreichtum und die individuelle Dosierbarkeit finden sich ebenso wieder im Jahrtausende alten Yoga, dessen Körper-Haltungen (Asanas) Vorbild für viele moderne Gymnastikübungen sind. An der frischen Luft werden neue Trainingsreize gesetzt, mit komplexen Bewegungsabläufen statt isolierter Übungen die Körperwahrnehmung geschult und Langeweile vorgebeugt. Intensives, athletisches Training ist ebenso möglich wie angepasste effektive Leistungssteigerung.

Nähere Infos und Anmeldung unter Tel.: 0201/57 03 97.