

07.2016

Sportverein bietet Training in den Ferien

Fitness-Treff beim
TVE Burgaltendorf.

Burgaltendorf. Der TVE Burgaltendorf veranstaltet ab Montag, 11. Juli, ein offenes Sommerferien-Outdoor-Fitness-Training. Es findet sechs Mal an wechselnden Wochentagen jeweils von 18 bis 19 Uhr statt. Die Teilnehmer treffen sich auf dem Rasenplatz der Sportanlage Holteyer Straße (neben dem Aktiv-Punkt Holteyer Straße 29) zu einem abwechslungsreichen Mix aus Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen. Unter fachkundiger Anleitung von TVE-Übungsleitern wird dabei ein besonderer Schwerpunkt auf ein gezieltes Beweglichkeitstraining gelegt, das einem „Einrosten der Gelenke“ und somit Verletzungen vorbeugt.

Jeder kann mitmachen, unabhängig von Geschlecht, Alter und Fitnessstand. Die Übungsleiter werden Hinweise geben, wie die Übungen dem eigenen Leistungsstand angepasst werden können. Die Treffen finden bei trockenem Wetter statt. Die Termine: Montag, 11. Juli, Dienstag, 19. Juli, Mittwoch, 27. Juli, Donnerstag, 4. August, Freitag, 12. August, Montag, 22. August. Das TVE-Sport-Event in den Sommerferien ist kostenlos und die Teilnahme daran auch ohne Mitgliedschaft möglich.