

"Fit in den Sommer" - TuS bietet kostenlose Schnupperwochen Aerobic und Seniorenfitness.

Written by Administrator
Saturday, 10 May 2014 06:53 -

In den Monaten Mai und Juni bietet der TuS Grundschoettel für Neu- und Wiedereinsteiger einen Einführungskurs für **Aerobic** an. Aerobic ist immer noch ein modernes und dazu wetterunabhängiges Konditionstraining und wird im Takt zu aktueller Musik durchgeführt. Über die Vermittlung der Grundschriffe gelangen die Teilnehmer fast unbemerkt zu anspruchsvolleren Choreographien. Abgerundet wird das Training durch ein halbstündiges Kräftigungsprogramm mit abschließenden Dehnübungen und Entspannung. Der Kurs findet mittwochs von 19:30 Uhr - 21:00 Uhr in der Turnhalle Stollenweg in Wetter-Wengern statt.

Auch in der Gruppe "**Fitness für Senioren**", montags von 15:00 Uhr - 16:00 Uhr kann kostenlos geschnuppert werden. Die Übungsleiterin Simone Becker sagt: Es ist wichtig, sich im Alter die Mobilität zu erhalten. Auch Menschen die schon Wehwehchen haben, sollten am Ball bleiben um einer weiteren Bewegungseinschränkung vorzubeugen. Das Alter spielt keine Rolle, wer montags um 15:00 Uhr am Nachmittag Zeit für Sport hat, ist herzlich willkommen. Besonders die beiden Männer in der Gruppe würden sich über Verstärkung freuen.

Weitere Fragen an A. Volp, Tel. 61825 oder turnen@tus-grundschoettel.de .