

TSV 1848 Hungen – Bei uns ist für Jede(n) was dabei!

Abteilungen Training-Plus wir stellen uns vor!

Das Training-Plus ist unser "Rundum-Fitness-Paket" für Männer und Frauen!

Ob du fit bist und ein leistungsgerechtes, ausgeglichenes Training suchst, oder eher der Couch-Potato, dem es schwer fällt den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, wir bieten euch die Möglichkeit in der Gruppe für regelmäßige Bewegung zu sorgen. Dabei steht die Verbesserung der Beweglichkeit und der körperlichen Fitness im Mittelpunkt und damit die Steigerung des Selbstwertgefühls und des eigenen Wohlbefindens.

Es ist ein Training für Männer und Frauen, die sich fordern wollen – aber jeder kann sich ganz individuell nach Tagesform und allgemeiner Fitness entscheiden, wie sehr er sich anstrengen möchte.

Die Altersspanne der Teilnehmenden ist recht groß. Der Spaß am Training verbindet alle. Die jüngeren staunen anfangs, was die älteren so zustande bringen. Die Übungen sind sehr vielfältig und jeder macht mit, so gut er kann und will.

Im Vordergrund steht ein vielseitiges, manchmal auch recht unkonventionelles Training für mehr Ausdauer. Wir kräftigen und dehnen alle Muskeln und sorgen für bewegliche Gelenke. Gleichgewichtsschulung gehört auch immer dazu. Kleine Spiele lockern das Training auf und bringen alle ganz schön ins Schwitzen. Speziell im Sommer erweitern wir das Training manchmal durch Walking-Einheiten und - wer mehr möchte - baut dabei noch Jogging-Intervalle ein.

Das Training Plus wird an zwei Terminen in der Woche angeboten: Montagmorgen trifft man sich um 8:30 Uhr im Kulturzentrum und Donnerstagabend 20:00 Uhr in der Turnhalle der Gesamtschule Hungen. Man kann beide Termine wahrnehmen oder auch nur einen, je nach eigener Wochenplanung.

Erweitert wird die Abteilung Training-Plus durch ein spezielles Angebot: Zweimal im Jahr starten 3 Rückentrainingskurse und bieten präventive Wirbelsäulengymnastik. Ein Kurs findet Montagabend im Kultursaal des Kulturzentrums statt (Kursstart 10. Februar 2014); zwei Kurse Freitagvormittag im gleichen Raum (Kursstart 31. Januar 2014).

Die Rückentrainingskurse können auch ohne Mitgliedschaft im TSV belegt werden. Krankenkassen können diese Kurse bezuschussen. (Voranmeldung bitte bei Ina Wagner, Telefon: 06402-3118.

Die stetig ansteigende Zahl an Mitgliedern der Abteilung Training-Plus zeigt das Interesse an diesem Angebot des TSV. Auch jüngere fühlen sich hier wohl und ordentlich gefordert.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Training-Plus (Funktionsgymnastik)	Mo. 08:30 – 09:30 Uhr Do. 20:00 – 21:00 Uhr	Kulturzentrum Hungen, 1. Stock Gesamtschule Hungen	Ina Wagner	06402/3118
---------------------------------------	--	---	------------	------------

Weitere Informationen auch immer unter: www.TSV1848Hungen.de.