

Mehr als 400 Muskeln in Schwung bringen

#16 3.2.20

SPORT TSG Altenhain bietet weiteren Kurs für Jumping-Fitness an

Altenhain – Die TSG startete im Oktober des vergangenen Jahres den Kurs Jumping-Fitness, der freitags in der Kahlbachhalle gut besucht wird. Die Nachfrage ist so groß, dass ab dem 6. Februar donnerstags von 18 bis 19 Uhr im Mehrzweckraum der Kahlbachhalle ein weiterer Trainingster-

min angeboten wird. Wer Lust hat, kann zum Schnuppern reinschauen. Die TSG hat 21 Trampolins angeschafft, um diese moderne, dynamische Sportart betreiben zu können. Wer dabei mitmachen möchte, soll sich rasch unter geschaeftsstelle@tsg-altenhain.de wegen der besseren Planung an-

melden. Jumping-Fitness wird auf dem speziell entwickelten Mini-Trampolin mit Stange und Griff betrieben und spricht durch abwechslungsreiche Übungen auch die Tiefenmuskulatur an. In der Einladung heißt es: „Über 400 Muskeln sind im Einsatz, und es werden bis zu 600 bis 800 Kalo-

rien pro Stunde verbrannt.“ Jumping-Fitness ist kein festes Kursangebot. Eine flexible Teilnahme ist mit einer Zehnerkarte möglich. TSG-Mitglieder zahlen 5 Euro pro Teilnahme. Wer näheres wissen will, kann auch die Kursleiterin Angelika Pfeiffer unter Telefon 0171/1718878 anrufen.