

*11.11.21*



## TSG Altenhain

### Pilates – Neustart ab 4. November

Ab dem 4. November 2021 findet bei der TSG Altenhain 1900 e.V. wieder das Sportangebot „Pilates“ statt. Termin ist – wie bisher – Donnerstag von 19:00 bis 20:00 Uhr in der Kahlbachhalle (Mehrzweckraum 1. OG), Kirchstraße 31 in Altenhain. Es ist für alle Erwachsenen, die Lust haben, Aussehen, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern, geeignet.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Die TSG Altenhain unterrichtet Pilates nach den Grundlagenprinzipien: Entspannung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Atmung und fließende Bewegung.

Es gilt die 2G-Regel. Schnupperteilnahmen sind kostenfrei, anschließend ist die TSG-Mitgliedschaft erforderlich, zzgl. einer Gebühr pro Einheit / flexible Teilnahme / KEIN Kurs. Weitere Infos unter [www.tsg-altenhain.de](http://www.tsg-altenhain.de) oder direkt bei der Kursleiterin Maria Knebel unter der Tel.: 0176 / 86 96 55 90, oder per Mail an [maria-knebel@gmx.net](mailto:maria-knebel@gmx.net).

### NEUES SPORTANGEBOT „Karate“

Die TSG Altenhain 1900 e.V. bietet ab dem 8. November 2021 „Karate“ als neues Sportprogramm an. Das Sportangebot ist geeignet für Sportbegeisterte, die gerne auch Selbstverteidigung und Selbstbehauptung erlernen wollen. Der Kurs findet für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene (gemischte Gruppe) montags, von 18.00 bis 19.30 Uhr in der Kahlbachhalle, für Jugendliche ab 14 Jahren (ohne Erwachsene) freitags, von 19.00 bis 20.00 Uhr im Mehrzweckraum 1.OG und für Erwachsene (ohne Jugendliche) freitags, von 20.00 bis 21.00 Uhr im Mehrzweckraum 1.OG statt. Karate ist eine wirksame, praktische und waffenlose Verteidigungsart und ein Sport für Kör-

per und Geist. Trainiert werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation werden die Konzentrationsfähigkeit und die eigene Körperwahrnehmung geschult. Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung: Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessentinnen ein breites sportliches Betätigungsfeld.

Es gilt die 2G-Regel. Schnupperteilnahmen sind kostenfrei. Weitere Infos unter [www.tsg-altenhain.de](http://www.tsg-altenhain.de) oder direkt beim erfahrenen Kursleiter Alexander Kuppler (Träger der schwarzen Gürtels) unter der Tel. 0173 / 9 45 43 19 oder per Mail an [alexander.kuppler@icloud.com](mailto:alexander.kuppler@icloud.com).