

Bei der TSG Karate oder Pilates lernen

HK
13.11.21

Altenhain – Die TSG Altenhain bietet mit Pilates und Karate zwei neue Sportangebote an. Trainiert wird donnerstags von 19 bis 20 Uhr im Mehrzweckraum im ersten Obergeschoss der Kahlbachhalle. Das Angebot ist für alle Erwachsenen geeignet, die Lust haben, Aussehen, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertaining, in dem vor allem die tiefliegenden kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training schließt Kraftübungen,

Stretching und bewusstes Atmen ein.

Es gilt die 2G-Regel. Schnupperteilnahmen sind kostenfrei, anschließend ist die Mitgliedschaft bei der TSG Altenhain erforderlich. Weitere Informationen gibt es unter www.tsg-altenhain.de oder direkt bei der Kursleiterin Maria Knebel unter Telefon 0176-86965590 oder per E-Mail an maria-knebel@gmx.net.

Zum Programm der TSG Altenhain gehört ab sofort auch Karate. Das Angebot ist geeignet für Sportbegeisterte, die gerne Selbst-

verteidigung und Selbstbehauptung erlernen wollen. Der Kurs für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene (gemischte Gruppe) ist montags von 18 bis 19.30 Uhr in der Kahlbachhalle. Jugendliche ab 14 Jahren ohne Erwachsene trainieren freitags von 19 bis 20 Uhr und Erwachsene ohne Jugendliche freitags von 20 bis 21 Uhr, immer im Mehrzweckraum im 1. Obergeschoss.

Karate ist eine praktikable und waffenlose Verteidigungsart und ein Sport für Körper und Geist. Trainiert werden Kraft, Ausdauer,

Schnelligkeit und Beweglichkeit. Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation werden die Konzentrationsfähigkeit und die eigene Körperwahrnehmung geschult. Ob Fitness oder Selbstverteidigung – Karate eröffnet allen Altersgruppen ein breites sportliches Betätigungsfeld. Auch bei Karate gilt die 2G-Regel. Weitere Informationen unter www.tsg-altenhain.de oder direkt beim Kursleiter Alexander Kuppler unter 0173-9454319 oder per E-Mail an alexander.kuppler@icloud.com.

www