



## TSG Altenhain

### Neues Sportangebot: *7/2* Krafttraining *9.11.22*

Die TSG Altenhain 1900 e.V. bietet ab Mittwoch, 16. November 2022, ein neues Sportprogramm an: „Krafttraining“. Der Kurs findet mittwochs von 18:00 – 19:00 Uhr im Krafraum innerhalb der Kahlbachhalle (Neberraum mit Eingang neben dem rechten Handballtor), Kirchstraße 31 in Altenhain, statt. Das Sportangebot ist für alle Freizeitsportler geeignet, die ihr Trainingsprogramm durch gezieltes Krafttraining erweitern/ergänzen möchten, genauso wie Ein-/Wiedereinsteiger, die das Muskeltraining als interessanten Freizeitsport zur Gesunderhaltung bzw. Genesung entdecken wollen. Dieses Krafttraining ist kein Bodybuilding, sondern Muskeltraining. Durch dosierte, systematische Einheiten soll die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bzw. gesteigert sowie die Körperhaltung verbessern werden. Weitere Ziele sind die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, wie auch die Ertüchtigung der Stützmuskulatur, um u. a. Verletzungsprophylaxe zu betreiben und muskuläre Dysbalancen evtl. schrittweise auszugleichen. Hierzu stehen die verschiedenen Trainingsgeräte wie auch freie Gewichte (Hanteln) des Krafraumes der Kahlbachhalle im Eigentum der TSG Altenhain zur Verfügung. Neben der TSG-Mitgliedschaft – nach 2-3 Schnupperteilnahmen – entstehen keine weiteren Kosten. Weitere Infos unter [www.tsg-altenhain.de](http://www.tsg-altenhain.de) oder direkt bei Erik Schmalen, Tel.: 0172 / 693 66 13, E-Mail: [erik@schmalen-net.de](mailto:erik@schmalen-net.de).