

Körperliche Leistungsfähigkeit erhalten

#K 15.11.22

TSG Altenhain bietet neues Sportprogramm „Krafttraining“ an

Altenhain – Die TSG Altenhain bietet ab Mittwoch, 16. November, als neues Sportprogramm „Krafttraining“ an. Der Kurs ist mittwochs von 18 bis 19 Uhr im Krafraum der Kahlbachhalle (Nebenraum mit Eingang neben dem rechten Handballtor). Das Sportangebot ist für alle Freizeitsport-

ler geeignet, die ihr Trainingsprogramm durch gezieltes Krafttraining erweitern oder ergänzen möchten. Angesprochen sind auch Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger.

Dieses Krafttraining ist kein Bodybuilding, sondern Muskeltraining. Durch dosierte systemati-

sche Einheiten soll die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten beziehungsweise gesteigert werden. Weitere Ziele sind die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, wie auch Ertüchtigung der Stütz Muskulatur. Hierzu stehen

verschiedene Trainingsgeräte wie auch Hanteln im Krafraum zur

Verfügung. Neben der TSG-Mitgliederschaft – nach zwei bis drei Schnupperteilnahmen – entstehen keine Kosten. Weitere Informationen gibt es unter www.tsg-altenhain.de oder direkt bei Erik Schmalen, Telefon 0172/6936613, E-Mail: erik@schmalen-net.de.

wm