

Fitness-Mix - Neues Sportangebot in Dieringhausen

Der TSV Dieringhausen bietet ein neues Sportangebot an.

Ziel des Trainings ist eine schonende und funktionelle Muskelkräftigung, Gelenkmobilisation, Konditions- und Koordinationsschulung. Vom Intervalltraining (z.B. Aufbau leichter Aerobiceinheiten) über gesundheitsorientierter Gymnastik bis zu Entspannungsübungen! In diesem Fitness-Mix wird dem Bewegungsmangel entgegen gewirkt und ein Ganzkörpertraining angestrebt. Das Körperwahrnehmungsgefühl wird gefördert.

Zeit: Dienstag, 18 bis 19 Uhr, Turnhalle der Grundschulen Dieringhausen, Auf der Ente.

Informationen unter Tel. 02261/72746 und im Internet unter www.tsvdieringhausen.de.