



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.

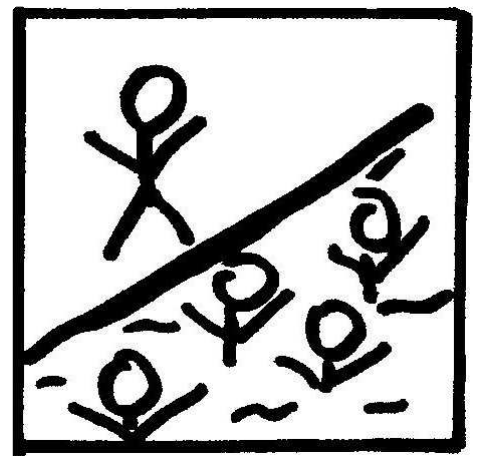


Neues Angebot und neue Kurse im TSV Krainhagen e.V.

Aqua Fitness

im TSV Krainhagen e.V.

Der Vorstand des TSV Krainhagen e.V. ist stolz mit Bettina Talat eine qualifizierte und erfahrene Übungsleiterin für dieses ganz neue Vereinsangebot gewonnen zu haben. Sie erweitert das sportliche Angebot des TSV um neue Aqua Fitness - Kurse. Dieses neue Angebot soll alle Altersgruppen und Frauen sowie Männer ansprechen.



Bei der Aqua Fitness nutzt man die Besonderheiten des Wassers, um den gesamten Bewegungsapparat unter Entlastung des Körpers zu trainieren.

Gegen den Wasserwiderstand Kraft aufzubringen ergibt besondere Trainingseffekte auf die Muskulatur. Der Auftrieb des Wassers führt zur Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule und schont den gesamten Körper. Die warme Temperatur wirkt entspannend auf die Muskulatur. Der Wasserdruck regt das Herz-Kreislauf-System an und verbessert die Durchblutung.

Die Aqua Fitness bietet eine Möglichkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination zu fördern. Sie ist ein gutes Mittel, um auch in reiferen Jahren mobil und fit zu bleiben.

Für Fitnessbegeisterte stellt dieses Training eine abwechslungsreiche Variante dar.

Die 7-wöchigen Kurse starten am Mittwoch, den 14.08.13 um 10:00 Uhr bzw. 10:45 Uhr und finden dann immer mittwochs von 10:00 – 10:30 Uhr bzw. von 10:45 – 11:15 Uhr statt. Mitglieder bezahlen € 25,- und Nichtmitglieder € 30,-, beides zzgl. € 2,-/Std. Eintritt für das Schwimmbad (Inhaber einer Eintrittskarte bezahlen den Eintritt nicht extra). Treffpunkt ist um 9:45 Uhr bzw. 10:30 Uhr in der Eingangshalle des Sonnenbrinkbades in Obernkirchen, die Bezahlung erfolgt vor Ort.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist muss eine telefonische Anmeldung beim 1. Vorsitzenden Heiko Heinz unter 05724-902421 erfolgen.