



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.

Neuer Kurs beim TSV Krainhagen e.V.

Power-Training

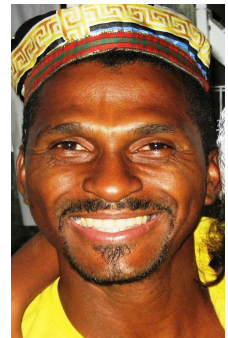
Leistungsgrenzen erreichen und Spaß haben

Fit ohne Geräte - ganz ohne Schnickschnack.

Dieser Kurs ist für alle, die mutig sind und das Außergewöhnliche suchen! Powertraining dient dazu, sowohl Kondition, als auch Muskulatur aufzubauen. Man kann sich derart auspowern, dass ganz nebenbei auch noch Stress abgebaut wird. Das speziell konzipierte Trainingsprogramm ist so effektiv wie mit Geräten, birgt aber eine geringere Verletzungsgefahr, trainiert die gesamte Muskulatur und sorgt für eine verbesserte Haltung.

In jeweils 45 Minuten absolvieren Sie Übungen an verschiedenen Stationen, um sicher zu stellen, dass die gesamte Muskulatur des Körpers beansprucht wird. Durch permanent wechselnde Bewegungen, die aus dem Capoeira-Training (besonders fordernd für die Arm-, Hals- und Rückenmuskulatur), dem Tanz-Training (fördert die Koordination und Kondition), Step-Training (effektiv für die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur) und der Akrobatik (fördert die Dehnung der Muskulatur) entnommen und auf die Gruppe abgestimmt werden, kann sich jeder individuell auspowern, unterstützt durch dynamisch-rhythmische Musik, die den Takt vorgibt und motiviert, die konditionellen Grenzen auszutesten.

Der Vorstand des TSV Krainhagen e.V. ist stolz mit Paulo Roberto Moreira de Oliveira einen qualifizierten und erfahrenen Übungsleiter gewonnen zu haben. Paulo de Oliveira ist Zumba Instructor und Inhaber des offiziellen Titels eines Capoeira-Trainers. Er erweitert das sportliche Angebot des TSV um einen Powertraining Kurs.



Paulo Roberto Moreira de Oliveira

Der 8-wöchige Kurs startet am 09.02.2016 um 17:30 Uhr und findet dann immer dienstags von 17:30 – 18:15 Uhr statt.

Erwachsene Mitglieder bezahlen € 25,-, Nichtmitglieder € 30,-, Kinder und Jugendliche Mitglieder bezahlen € 15,00, Nichtmitglieder € 20,-.

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

Probieren Sie es, Sie werden begeistert sein!