



Sparte Turnen

„Gesund & Fit!“

ASV Faßberg bietet neuen gesundheitsorientierten Kursus

Der ASV Faßberg bietet nach der Winterpause ab März jeweils mittwochs einen neuen Kursus an: „Gesund & Fit!“ unter fachkundiger Leitung der Faßberger Physiotherapeutin Annett Wesemann (Physio Wesemann) an.

Durch mangelnde oder einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen etc.. Wir wollen durch gezieltes Training die Muskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und den Begleiterscheinungen von mangelnder bzw. einseitiger Bewegung entgegensteuern.

Ziel ist ein ganzheitliches und systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und Steigerung des Wohlbefindens. Vor allem sollen die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine positive Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der in der Körpermitte liegenden Muskulatur rund um die Wirbelsäule sowie die Bauchmuskeln, so dass der komplette Rumpf gezielt gestärkt wird.

Das Angebot umfasst 10 Abende à 60 Minuten und beginnt am Mittwoch, den 04.03.2015 um 19:00 Uhr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und auch Nicht-Vereinsmitglieder sind herzlich willkommen. Der Kursus wird in der Sporthalle im Lerchenweg stattfinden.

Vereinsmitglieder zahlen eine geringe Gebühr von 9,- €, Nicht-Vereinsmitglieder entrichten eine Teilnahmegebühr von 39,- €. Die Gebühr ist am ersten Abend zu entrichten.

Anmeldungen nimmt ab sofort die Spartenleiterin Turnen, Kerstin Speder, unter Tel. 0 50 55 / 49 99 59 5 (AB), entgegen oder gerne auch per E-Mail an turnen@asv-fassberg.de .

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung für das Angebot vorab - auch für ASV-Mitglieder - zwingend erforderlich (Berücksichtigung der Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs)!

K. Speder