

Dienstags gibt's Sport für SIE & IHN

In der Grundschulturnhalle in Eisern

18:00 Uhr Faszientraining (30 min)

Fehlhaltungen und Verspannungen sind oft die Ursache von verklebtem Bindegewebe, den sogenannten Faszien. Mit koordinativen und kräftigenden Übungen, sowie der Selbstmassage mit der Faszienrolle, können wir diese Verklebungen lösen. Das trainierte Faszienetzwerk sorgt dafür, dass unsere Muskeln effizienter arbeiten, wir leistungsfähiger werden, sich unsere Körperhaltung und -form verbessert, und unsere Verspannungen und Schmerzen gelindert werden! Komm vorbei und fühle es selbst!

18:30 Uhr H.I.I.T. - Hochintensives Intervalltraining (30 min)

Du möchtest in kurzer Zeit deine Ausdauer und Fitness maximal fordern und dabei Fett verbrennen oder einfach nur fitter werden? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Hier wirst du, mittels kurzem aber effektivem Tabata-Training, an deine körperlichen Grenzen gebracht. Du wirst schnell merken, wie du von mal zu mal fitter wirst!

19:00 Uhr Funktionales Athletiktraining im Zirkel (60 min)

Auf kreisförmig angelegten Stationen werden hier Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert! Das wichtigste Trainingsgerät ist dein eigener Körper. Egal ob Anfänger oder Profi, dieses Training ist für jeden optimal geeignet und bringt dich deinen persönlichen Zielen schnell näher!



Trainingsleiterin ist Laura Adams
Kontakt: 0151- 17 27 67 79

Laura ist ausgebildete Trainerin für Faszien-, Koordinations-,
Ausdauer- und Fitnesstraining.

www.tus-eisern-turnen.de, E-mail: info@tuseisern.de