

12124



ATSV Turnen: Ganz nach dem Motto „Mach mit – bleib fit!“

Die Turnabteilung des ATSV Kirchseeon e.V. hat auch etwas für Erwachsene zu bieten: In der Kirchseeoner Schulturnhalle findet **immer montags von 19.30 Uhr bis 20.15 Uhr** eine funktionelle Gymnastik für Damen statt.

Hierbei werden zu Musik verschiedenste Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Wirbelsäule absolviert sowie mit langsamen und schnellen Bewegungsfolgen die Ausdauer trainiert.

Parallel dazu findet ebenfalls montags von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr Gymnastik für Herren statt. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm zum Training von Ausdauer, Kraft und Koordination wird angeboten. Das Ganzkörpertraining dient der optimalen Vorbereitung auf den Winterbeziehungsweise Sommersport. Dabei kommen verschiedene Geräte wie Hantel, Theraband oder Medizinball zum Einsatz.

Auch in der Eglhartinger Schulturnhalle wird fleißig trainiert. So kann man dienstags (nach Absprache) von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr an Step Aerobic teilnehmen: Ein powervolles und effektives Training zur Verbesserung der Ausdauer, der Koordination, der Beweglichkeit und der Kraft. Es vereint Gymnastik mit Tanz. Bei motivierender und kraftvoller Musik wird der gesamte Körper mittels verschiedener rhythmischer Schritte und Aufbautechniken in Schwung gebracht.

Zudem findet jeden Mittwoch hier eine Fitnessgymnastik von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr statt. Herzlich willkommen,

sind alle Frauen und Männer, die Freude an der Bewegung haben. Ein Mix aus Ausdauer-, Kraft-, Gleichgewichts-, Koordinationstraining, Dehn- und Entspannungsübungen mit Musik wartet auf die Teilnehmer.

Die Combat-Fitness-Gruppe für Frauen ist immer freitags von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr in der Turnhalle des Zauberswalds in Kirchseeon zu finden. Kicken, Boxen, Bauch, Beine, Po – das etwas andere Fitness-Training setzt gezielt auf Methoden für die ganzheitliche Fitness. Schnelligkeit und auch Entschlossenheit werden hier ebenso ausgebildet wie Selbstbewusstsein und mentale Stärke.

Die „body weight“-Übungen können auch zuhause ohne Geräte durchgeführt werden. Die Teilnehmerinnen lernen Schritt für Schritt, sich einer Herausforderung zu stellen und dabei auch ihre körperlichen Grenzen zu erkennen und zu erweitern. Mit Hilfe von Konzentration und Schnelligkeit werden im Training auch Bretter zerschlagen und zertreten. Einfache und schnelle Techniken dazu werden geübt. Wurde Ihr Interesse geweckt? Mehr Infos gibt es auf der Website unter **www.atsv-kirchseeon-turnen.de** oder bei Interesse auch in unserer Geschäftsstelle unter **atsv@atsv-kirchseeon.de**.

Eine kostenlose Schnupperstunde ist nach vorheriger Absprache jederzeit möglich. Die Turnerinnen und Turner des ATSV Kirchseeon freuen sich auf neue Teilnehmer und Wiedereinsteiger!

Text: Jenny Fischer