



Turngemeinde Oggersheim 1880 e.V.



Bevor der Schlag Dich trifft, geh zu Erich in die Übungsstunde !!!

Training für Aktive (Erwachsene) bis ins hohe Alter

Wir sind eine gemischte Gruppe, die Mittwochs und Freitags von 20 – 22 Uhr in der Karl-Kreuter-Schulturnhalle, Am Brückelgraben 91, 67071 Lu-Oggersheim trainieren.

Es ist ein Ganzheitstraining !

Kraft – Ausdauer – Herzkreislauftraining und Dehnen, um eine gute Balance zu erreichen. Viele Übungen sind aus der Krankengymnastik und Isometrieübungen.

Ich bin gefragt worden: „Was ist Ganzheitstraining?“

Modern gesagt: Bauch – Beine – Po / Wirbelsäulengymnastik/ Bodyforming

Eine Gerätezirkel um den ganzen Körper zu festigen. Einfach ausgedrückt ein Konditionstraining.

Es sind zum Teil einfache Übungen, wo es auf die Wiederholungen ankommt.

Es ist wie ein Tanz gegen Demenz !

Ausprobieren und Schnuppern erwünscht !

Infos erhaltet Ihr beim Trainer Erich Haas, Tel. 0621 67 30 89