

Gesundheitsportkursus

Übungen für Entspannung und Dehnung

HOLLEN. Unter dem Motto „Runter vom Sofa“ bietet Marion Schnaars (Turn- und Sportverein Hollen) für Neu- und Wiedereinsteiger einen neuen Gesundheitsportkursus an. Er beginnt am Mittwoch, 31. Januar, und läuft über einen Zeitraum von zehn Wochen mittwochs von 19 bis 20 Uhr in der Sporthalle (Ortsmitte). Das Angebot richtet sich an Personen, die gezielt etwas gegen Bewegungsmangel und die damit verbundenen Risikofaktoren und Beschwerden tun wollen. Neben Übungen zum Aufbau der Muskulatur werden Dehn- und Gleichgewichts- sowie Entspannungsübungen vermittelt. Zum Einsatz kommen Fitness-, Redondo- und Igelbälle, Reissäckchen, Tubes, Brasils und Aerostepps. Anmeldungen nimmt Marion Schnaars unter ☎ 04748/822322 gern entgegen. (mo)