Langenselbolder -Bote 15.11.2017

Workshop „Body-Workout"

Karate Verein Langenselbold

Langenselbold. Im November bietet der Karate Verein Langenselbold eine neue Workshop-Reihe zur allgemeinen Gesundheits- und Fitnessförderung an.

Trainerin Tamara Brand betitelt den von ihr geleiteten Workshop „Body-Workout". Dabei wird ein effektives Ganzkörpertraining geboten, bei welchem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird. Schwerpunkte der dreiteiligen Reihe sind Konditions-, Dehnungs- und Kraftübungen. Beginn des Kurses ist Samstag, 18. November, die Folgetermine dann am 25. November und 2. Dezember. Er findet jeweils zwischen 16 und 17 Uhr in der Turnhalle der Schule am Weinberg, Rhönstraße 67, in Langenselbold statt.

Nicht-Vereinsmitglieder sind herzlich willkommen. Während die Teilnahme für Mitglieder kostenfrei ist, wird von den Gästen ein Beitrag in Höhe von 5 Euro je Einheit erhoben. Die Gebühr kann vor Ort bezahlt werden, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Trainerin bittet darum ein Handtuch, ausreichend Wasser und zwei leichte Kurzhanteln mitzubringen. Alternativ zu den Hanteln können zwei gleich große, befüllte Kunststoffflaschen verwendet werden.

Für alle Fitnessinteressierten weist der Verein an dieser Stelle auch auf das wöchentlich mittwochs zwischen 20 und 21.30 Uhr stattfindende Budo-Aerobic-Training hin. Hier werden dem Karatesport entliehene Bewegungsabfolgen in Verbindung mit rhythmischer Musik ebenfalls zu einem Ganzkörpertraining kombiniert. Eine Trainingseinheit beginnt mit dem Aufwärmen, steigert die Intensität bis zum Maximalpuls um dann wieder in die ruhige Phase zurückzukehren. Den Abschluss bilden dann Dehnungsübungen zu Entspannungsmusik. Kampfsporterfahrung ist hier nicht erforderlich.

Weitere Informationen zum Verein gibt es unter www.kvl.info.