

Karate Verein Langenselbold

„Bauch-Beine-Po“

Langenselbold. Bereits im vergangenen Jahr hatte Karatetrainerin Tamara Fuchs für die Mitglieder des Karate Vereins Langenselbold samstägliche Sondertrainingseinheiten angeboten. Dehnung des Körpers und Stärkung der Muskulatur standen dabei im Fokus. Da dieses Körpertraining sehr gut angenommen wurde und die Teilnehmer die Weiterführung wünschten, hat der Verein beschlossen neben dem Karate und Budo Aerobic das Angebot von Workshops zu „Gesundheit und Fitness“ fortzusetzen.

Der erste Workshop in der Reihe steht unter dem Motto „Bauch-Beine-Po – der Weihnachtsspeck muss weg!“ Geleitet von Trainerin Tamara Brand besteht er aus drei Einheiten, die jeweils samstags am 30. Januar sowie am 6. und 13. Februar von 16 bis 17 Uhr in der Turnhalle der Schule am Weinberg, Rhönstraße 67, Langenselbold stattfinden.

Neben den Vereinsmitglie-

dern sind zu dem Workshop auch Nichtmitglieder eingeladen, die den Verein kennenlernen oder ohne langfristige Bindungen etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Während die Teilnahme für Mitglieder kostenfrei ist, wird von den Gästen ein Kostenbeitrag von 15 Euro für alle drei Einheiten erhoben. Die Gebühr kann vor Ort bezahlt werden, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Trainerin empfiehlt ein Handtuch und zu Trinken mitzubringen. Wer selbst Gewichtsmanschetten besitzt, kann diese gerne ebenfalls mitbringen und damit seinen Trainingseffekt verstärken. Anders als der Leser bei dem Motto „Bauch-Beine-Po“ denken mag, ist der Workshop nicht auf weibliche Teilnehmer ausgerichtet. Die Dehnung der Muskulatur und die Kräftigung des Rückens, ist für jedermann eine Bereicherung des Wohlempfindens. Weitere Informationen gibt es unter www.kvl.info.