



Fitness und Kraftworkout neu beim TVS



Wer mit der eigenen Fitness unzufrieden ist und sich mehr Power wünscht, kann das zukünftig im Turnverein Sindlingen 1875 e.V. angehen. Beim „Fitness und Kraftworkout“ wird der Körper mit gezielten Übungen geformt und die Muskulatur gestärkt. Insbesondere wird in den intensiven HIIT-Übungen die Koordination, Geschwindigkeit, Kraftausdauer sowie Flexibilität verbessert. Das Programm enthält Übungen mit Kettlebells, Steppern, Therabändern und TRX. Gordon Uebing, Finesscoach und Personaltrainer, kündigt u.a. explosive Kasten-Aufsprünge, unterschiedliche Kniebeugen, Liegestütze, Burpees und Mountain Climber an. Das neue Angebot des TV-Sindlingen findet in Kooperation mit dem Kanu-Club Kapitän Romer 1932 e.V. Sindlingen (KCR) statt und richtet sich sowohl an die Mitglieder beider Vereine als auch Nicht-Vereinsmitglieder. Schnuppern ist ausdrücklich erwünscht. Start für die neue Power-Stunde ist der 17. Oktober, Trainingszeiten sind Donnerstags 20.30 – 21.30 Uhr in der Sporthalle des TVS (OG), Mockstädterstr. 12. Eine Übersicht über alle Angebote der Abteilung Fitness & Gesundheit gibt es unter: www.tv-sindlingen.de/