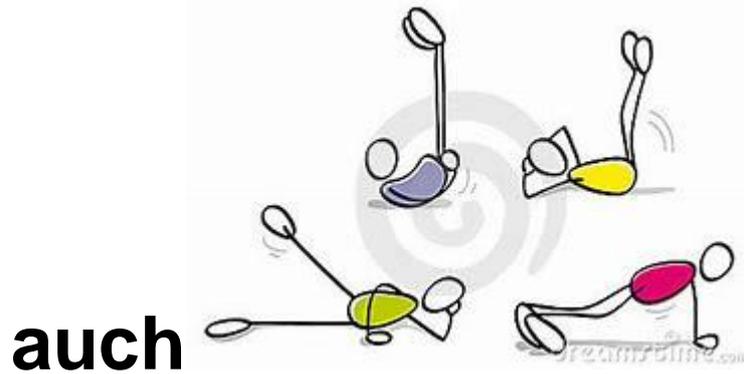


Männerturnen



auch **Workout-Training** genannt ...

...für alle, die nach Feierabend eine Alternative zum Sofa suchen.

Dabei steht die **Kräftigung** des **Oberkörpers** aber auch die **Stärkung** der **Rücken-** und **Bauchmuskulatur** im Vordergrund. Es wird versucht den oft einseitigen Belastungen im Alltag entgegenzuwirken und die entstandenen Schwächen auszugleichen und vernachlässigte Muskelgruppen zu stärken.

Das führt langfristig zu einer verbesserten Kraftausdauer, einer verminderten Verletzungsgefahr und zu einem erhöhten allgemeinen Wohlbefinden.

Jeder entscheidet selbst, wie oft er am Training teilnehmen möchte und es kann jederzeit ins Training eingestiegen werden.

Inhalt: **Funktionelles Kraft-/Dynamo-/Balance-/Faszientraining**

Termine: Montag 12.11., 19.11., 03.12., 10.12. und 17.12.18 jeweils um **20.00 Uhr**, Dauer ca. 60 Minuten, Fortsetzung ab Mo. 07.01.19

Wo: Dorfsaal Langenegg

Kosten: 5€ für Kneipp Mitglieder und 7€ für Nichtmitglieder

Info: Dorner Bernhard (06642326877), Schmidler Herlinde (0664329622)

Kursleitung: **Norbert Rauch**

Mitbringen: wenn vorhanden – Matte

Veranstalter: Kneipp Aktiv Club/Altherren