

# Männertaining auch Workout-Training genannt ...

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

Dabei steht die **Kräftigung** des **Oberkörpers** sowie 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.  
Einstieg jederzeit möglich!

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

Termin: Start am **Montag 13. Nov. um 20.00Uhr**  
(weitere Termine 20.11, 04.12., 11.12., 18.12.2017  
08.01., 15.01., 22.01., 29.01, 05.02.2018.)

Wo: Dorfsaal Langenegg

Kosten: Euro 7,- pro Einheit

Info: Dorner Bernhard, Schmidler Herlinde

Kursleitung: **Norbert Rauch**

Mitbringen: Turnschuhe ohne schwarze Sohlen,  
wenn vorhanden – Matte.

Veranstalter: Altherren/Kneipp Aktiv Club