

Aus der General-Anzeiger
Ausgabe GA-Gesamt
Mittwoch, 2. August 2017
Seite 24
© 2013 ZGO Zeitungsgruppe
Ostfriesland GmbH

Neuer Kursus bei TuRa 07

westrhauderfehn - TuRa 07

Westrhauderfehn bietet ab dem 8. August einen „YounGoStep“-Schnupperkursus in der Turnhalle der Erich-Kästner-Schule an. Er umfasst fünf Übungsabende und dauert von 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr. Die Kursleitung hat Merle Siemers. Für TuRa-Mitglieder ist der Kursus kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 20 Euro, die bei Vereinseintritt während des Kursus erstattet werden. Die Übungsgeräte werden vom Verein gestellt. Es handelt sich

um hantelartige Schwunggeräte, die an der Universität Erlangen entwickelt wurden. Neben Kraft und Ausdauer werden Tiefenmuskulatur und koordinative Fähigkeiten trainiert. Dadurch kommen der Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung per E-Mail bei Frauenwartin Nadine Brandt nadine.brandt16@gmail.com erforderlich.



Merle Siemers übernimmt die Kursleitung.
Bild: Damm