

Karate-Verein Langenselbold

„Body-Workout“

Langenselbold. Auch in diesem Jahr bietet der Karate-Verein Langenselbold für Nichtmitglieder offene Workshops an, die unter dem Motto „Gesundheit und Fitness“ stehen.

Der kommende von Trainerin Tamara Brand geleitete Workshop trägt den Titel „Body-Workout“. Dabei wird ein effektives Ganzkörpertraining geboten, bei welchem gezielt die Hauptmuskelgruppen trainiert werden. Unterstützt wird dies durch Ausdauertraining und abschließende Dehnungsübungen.

Der dreiteilige Kurs beginnt am kommenden Samstag, 4. Februar, dauert eine Stunde, von 16 bis 17 Uhr und findet in der Turnhalle der Schule am Weinberg, Rhönstraße 67, Langenselbold statt.

Die Folgetermine sind jeweils samstags, der 11. und 18. Februar zu gleicher Zeit und an gleichem Ort.

Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenfrei. Von Nichtmitgliedern wird ein Kosten-

beitrag für alle drei Einheiten erhoben. Die Gebühr kann vor Ort bezahlt werden, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Trainerin bittet darum etwas zum Trinken, ein Handtuch und zwei leichte Kurzhanteln mitzubringen. Alternativ zu den Hanteln können auch zwei gleichgroße, gefüllte Kunststoffflaschen verwendet werden.

Für alle, die sich für den Karatesport interessieren, sei an dieser Stelle schon darauf hingewiesen, dass der Verein ab Dienstag, 14. März, einen Anfängerlehrgang anbietet.

Zwar ist der Einstieg ins laufende Training jederzeit möglich, doch die Teilnahme an einer speziell auf Neueinsteiger ausgelegten Trainingsreihe ist von Vorteil, da die Gruppe dann auf ähnlichem Niveau ist und die Trainer sich intensiver auf deren Bedürfnisse konzentrieren können. Trainingszeit ist wöchentlich dienstags von 20 bis 21 Uhr.

Weitere Informationen gibt es unter www.kvl.info.