



## **Kraft und Dehnen**

**Donnerstags von 20-22 Uhr**

**In der Mensahalle in BruVi**

**Wann bist Du das letzte Mal gehüpft, gesprungen oder hast Dich einfach nur gedreht? Damit meinen wir gestreckt auf dem Boden liegen und zur Seite einige Meter drehen. Auf diese Frage wird meistens mit einem Lächeln geantwortet. ☺ Und Du?**

**Kannst Du problemlos in die Hocke gehen oder kniest Du Dich lieber hin?**

**Möchtest Du einen straffen Bauch und ein Gefühl von einem starken Rücken haben?**

**Dann lies weiter bzw. komm einfach in unsere Trainingsstunde.**

**Unser Körper ist schlau, er will so wenig Energie wie möglich verbrauchen. Wenn wir also unsere Muskeln kaum fordern, erschlafft die Muskelmasse. Dies können wir an unserem Spiegelbild beobachten und es fehlt uns mehr und mehr an Energie und Mobilität.**

**Beim Krafttraining werden Muskeln oder Muskelgruppen überlastet. Entsprechend passt sich das Muskelgewebe an und beim nächsten Training wird es erneut überlastet und der Körper passt sich wieder an. Die Muskelmasse baut sich wieder auf.**

**Wir bei „Kraft & Dehnen“ trainieren mit unserem Körpergewicht, Terrabändern, Hanteln und vieles mehr. Wer regelmäßig schwere Gewichte hebt, erhöht übrigens auch die Knochendichte.**

**Unsere Kraftstunde hat nichts mit Wattebauschtraining zu tun, aber keine Bange, Du entscheidest selbst wie viel Du schon kannst bzw. wie schnell Du gehen möchtest.**

**Nach dem anstrengenden Krafttraining geht es in die Entspannung mit Dehnübungen. Diese Stunde ist eine Wohltat für Körper und Geist. Verspannungen werden gelöst und die Gelenkigkeit wird erhöht.**

**Überlass Deine Gesundheit und damit Deine Lebensqualität nicht dem Zufall,**

**tu etwas dafür!**