

Die Muskeln fordern, Kraft aufbauen

Neues Angebot des Turnvereins / Auch bei „Kraft & Dehnen“ sind noch Teilnehmer willkommen

BR.-VILSEN ■ Zusätzlich zum laufenden Kurs „Kraft & Dehnen“ bietet der Turnverein (TV) Bruchhausen-Vilsen ab Montag, 26. März, regelmäßig das Angebot „Kraft“ an. Die Teilnehmer treffen sich immer montags von 18 bis 19 Uhr im Spiegelraum der Mensahalle in Bruchhausen-Vilsen (Auf der Loge 5).

Gibt es bei „Kraft & Dehnen“ (immer donnerstags von 20 bis 22 Uhr in der Mensahalle) neben einem Krafttraining auch eine Stunde zur Entspannung mit Dehnübungen, so geht es beim neuen Angebot nur um die Kraft. „Wenn wir unsere Muskeln kaum fordern, erschlafft die Muskelmasse“, sagt Kursleiterin

Heike Müller, Trainerin für Präventions- und Rehasport. „Beim Krafttraining werden Muskeln oder Muskelgruppen überlastet. Entsprechend passt sich das Muskelgewebe an.“ Die Muskelmasse baue sich so nach und nach (wieder) auf.

Interessierte können einfach vorbeischaun. Beide

Kurse sollen sowohl Frauen als auch Männer ansprechen. „Auch viele Paare nutzen das Angebot“, sagt die Kursleiterin.

Weitere Informationen gibt Müller unter Telefon 04247/971003 (ab 18 Uhr oder auf den Anrufbeantworter sprechen).

www.tv-bruchhausen-vilsen.de