

Dienstag, 31. Dezember 2019, Kreiszeitung Bruchh.-Vilsen/Hoya /  
BRUCHHAUSEN-VILSEN

## Neue Hanteln dank Stiftung



Die Sparte Gesundheitssport des Turnvereins (TV) Bruchhausen-Vilsen trainiert seit mehr als drei Jahren montags und donnerstags Kraft und Beweglichkeit. „Ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Körper, Muskulatur in Fettgewebe umzuwandeln“, teilt der TV mit. Wenn dieser Vorgang nicht aufgehalten wird, verliere er bis zu 1,3 Prozent Muskelmasse pro Jahr. An diesem Punkt setzt Übungsleiterin Heike Müller mit ihrem Trainingskonzept an. Zum Einsatz kommen der eigene Körper und Hilfsmittel – seit neuestem auch Kettlebells und Langhanteln, die der Verein mit Unterstützung der niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung angeschafft hat. Neue Teilnehmer sind willkommen. Übungsleiterin Heike Müller ist für Interessierte unter Telefon 04247/971003 (auf den Anrufbeantworter sprechen) erreichbar. Das Bild zeigt einen Teil der Mitglieder der Gesundheitssparte. Foto: TV