

Dienstag, 07. Juli 2020, Kreiszeitung Bruchh.-Vilsen/Hoya / BRUCHHAUSEN-VILSEN

Sportler trotzen dem Virus

Br.-Vilsen – Der Turnverein (TV) Bruchhausen-Vilsen bietet gemäß Corona-Auflagen ein Training an, das die Personen anspricht, die jetzt etwas für ihre Gesundheit tun wollen und ihre Alltagsarbeiten wie das Tragen einer Getränkekiste mühelos erledigen wollen. Wer bereit ist, aus seiner Komfortzone herauszukommen, der erlebt mit viel Spaß ein angenehmes Körpergefühl in den Gruppen „Kraft“ montags von 18 bis 19 Uhr und „Kraft & Dehnen“ donnerstags von 18.30 bis 20 Uhr, verspricht Übungsleiterin Heike Müller. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und dem eigenen Theraband. Die Reha- und Präventionstrainerin gestaltet die Übungen so, dass sie für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet sind. Wer stetig teilnimmt, macht schnell Fortschritte, ist ihre Erfahrung. Infos und Anmeldung bei ihr unter Telefon 04247/ 971003.