

## Umfassender Trainingsbeginn beim KSZU-Meiningen e.V.

unter dem Motto „ Gesundheit und Erfolg sind uns wichtig“



Unter dem Motto „ Gesundheit und Erfolgs sind uns wichtig“ startet das Kampfsportzentrum Universum Meiningen e.V. ab Montag, den 16.01.2012 wieder sein volles Trainingsprogramm. Gesundheit ist die Basis für die Zufriedenheit in sehr vielen Lebensbereichen. Unsere Gesundheit wird neben den wichtigen Faktoren wie Ess- und Trinkgewohnheiten, sozialen Kontakten überwiegend geprägt von unserem Bewegungsverhalten bzw. von unserer körperlichen und psychischen Kondition. Je positiver diese Elemente ausgebildet sind, umso höher ist die Zufriedenheit mit sich selbst und damit mit der Umwelt. Der

Erfolg steht dabei in einer Wechselwirkung mit der Gesundheit. Erfolge, schon in kleinen Bereichen, führen zur Selbstbestätigung, bilden das Selbstbewusstsein aus und man wird sicherer in seinem Handeln. Dies führt zum Abbau von Stress. All das hat positiven Einfluss auf die Gesundheit. Diesen positiven Kreislauf können Sie einleiten, indem Sie unser vielseitiges Training nutzen.

Wir beginnen dabei bereits mit Kindern in einem Alter von 3 Jahren. Unser **allgemeines Kinder-**

**training für 3-6 Jährige ohne Zielsetzung**, dass das Kind irgendwann auf einen Wettbewerb soll, findet jeden Montag in Feld 3, der Multihalle Meiningen von 16.15 Uhr bis 17.00 Uhr statt. Dieses Training wird von bis zu 4 Trainer/innen betreut. **In unserer Fitness & Gesundheitsabteilung** gibt es für jede/n ein abgestuftes Training. Am Montag findet in der Turnhalle der Schule am Pulverrasen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr ein Ganzkörpertraining für sportliche Einsteiger bis einem leicht erhöhten Leistungsgrad statt. Von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr erfolgt in der Multihalle ein Workout für den gesamten Körper. Das Leistungsniveau ist mittel bis hoch. Am Donnerstag findet in der Multihalle von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr für jeden Leistungsstand Pilates statt. Anschließend geht die Trainerin von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr in der selben Halle auf Stepp-Aerobic über. Das Leistungsniveau wird hier den Teilnehmer/innen angepasst, wobei ein mindest mittleres Leistungsniveau angestrebt wird.



Wer in einer **olympischen Disziplin des Fechtens oder des Kampfsports Taekwondo** ausgebildet werden möchte, ist auch hier richtig. Dabei hat besteht jeweils die Möglichkeit sich im Breitensport zu trainieren oder aber auch im Wettkampfbereich auf hohen Leistungsstand mitzumachen. **Fechten** findet für Kinder ab ca. 7 Jahre am Dienstag in der Multihalle von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr und am Donnerstag, in der Kiliansturnhalle von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr. Für Erwachsene gibt es ein Training am Montag in Feld 1 der Multihalle von 20.00 Uhr

bis 21.30 Uhr. **Taekwondo** findet für Kinder ab 5 ½ Jahren bis ca. 11 Jahren jeweils am Montag in Feld 3 der Multihalle von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr statt. Darin schließt das Training für jedes Alter auch Erwachsene bis 20.00 Uhr an.



Donnerstags wird Taekwondo trainiert in der Kiliansturnhalle für Kinder bis 14 Jahre von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr und für alle ab 14 Jahre von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr. Daneben hat die Abteilung Taekwondo noch viele Trainingseinheiten für den Leistungssportinteressierten. Das Kampfsportzentrum Universum Meiningen e.V. bieten Ihnen ein beitragsfreies 4 Wochentraining an, damit Sie sich entscheiden können, ob sie ein zufriedenes Mitglied werden möchten. Auch als Mitglied haben Sie die Möglichkeit jedes Trainingsangebot des KSZU-Meiningen e.V. wahrzunehmen. Informieren Sie sich auch unter [www.kszu-mgn.de](http://www.kszu-mgn.de) oder unter 03693/931061 (Heinz Leischner). Wir heißen Sie herzlich willkommen.