

Neue Trainingsgruppen, zusätzliche Trainingszeiten für alle Sportinteressierten Taekwondo, Fechten, Fitness und Gesundheit –neue Kinder-, Jugend- und Erwachsenen Gruppen

Der KSZU-Meinungen e.V. bietet zum Beginn des Jahres viele tolle sportliche Aktivitäten unterschiedlicher Ausrichtung an. So beginnt die **Abteilung Fechten** neben seinen Trainingszeiten am Montag und Donnerstag nun auch jeweils am Dienstag, erstmals am 26.01.10, in der Multihalle von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr das Turnierfechten für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 – 16 Jahren anzubieten. Von Anfang an dabei sein bei einem interessanten Sport ist einfach toll. Ab dem Montag, den 01.02.10 startet die **Abteilung Taekwondo** in der Multihalle, Feld II von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr eine neue Kindergruppe im Alter von 5 ½ bis ca. 13 Jahre, und eine Jugend- und Erwachsenengruppe von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr. Mit viel Spaß und Spiel zu einem durchtrainierten Körper und zu einem Selbstbewusstsein zu gelangen ist hier das Ziel. Dabei kann man sich im Breitensport wie auch im Leistungssport entwickeln. Fitness und Gesundheit legt gleich mit 4 Trainerinnen los. Ein „Schmankerl“ für Frauen und Männer, die sich selbst herausfordern wollen, sind Montag, in der Multihalle ab 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr bei einem Body workout –TaeBoxFight- bestens aufgehoben. Natürlich werden neben Dehnungsübungen auch alle Muskelgruppen durch spezielles Training angesprochen. Am Donnerstag wird in der Multihalle von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr ein gemäßigtes Training für Personen ab ca. 50 Jahre durchgeführt. Hierbei kommt auch Qi Gong zur Anwendung. So

weglicher und werden sowie wieder aufgewirkt auch viel beitet. Noch-Body workout Pulverrasen von 18.00 Uhr gestellt wersteht für jeden seinen Körper Einsatz auch trainieren. möglichkeiten Kontakt: 03693/931061 Heinz Leischner



soll der Körper begeschmeidiger die Muskulatur baut werden. Dabei auf Matten gearmalt soll auch das in der Schule am montags jeweils bis 19.30 Uhr dar den. Auch hier bedie Möglichkeit ganzheitlich –unter von Pilates- zu Mehr Trainings- unter www.kszu-mgn.de .

Andreas Oleak (Fechten), Jenny Kittler (Taekwondo Breitensport), Manuel Leischner (Taekwondo Vollkontakt-Wettkampf) und Katrin Albrecht (Fitness und Gesundheit) laden Sie/Dich zum Training ein.

Versuche es!