

Loslassen vom Alltag mit dem TSV Etelsen

Langwedel-Etelsen. Der TSV Etelsen bietet einen sechswöchigen Kursus mit dem Idogo-Stab an, sowohl für Leute, die das Trainingsgerät bereits kennengelernt haben, wie auch für interessierte Einsteiger. Ein sanftes Herz-Kreislauf-Training soll die Gesundheit stärken und in Kombination von Übungen mit dem Idogo-Stab den Körper kräftigen. Die Abschlussübungen bestehen aus Mobilisations- und Dehnungsübungen für die Rumpfmuskulatur, „sodass wir nach dieser Trainingseinheit frisch und gestärkt in den Alltag zurückkehren können“, heißt es vom Verein. Trainiert wird immer mittwochs vom 18. September bis zum 23. Oktober ab 10 Uhr. Treffpunkt ist der Sportplatz in Cluvenhagen. Anmeldung bei Sigrid Holtmann unter 04235/2546 oder 0152/04398000. ERL