

TuS Horhausen - Neues Kursangebot: „Workout“ Online oder Präsenz

Nach den Herbstferien startet ein neuer Kurs „Workout“

Präsenz-Termin: **donnerstags 18 Uhr**

Beginn: ab 28.10.2021 (8 Einheiten) Raiffeisenhalle Güllesheim

ONLINE-Termin: **dienstags 18 Uhr**

Beginn ab 26.10. 2021 (8 Einheiten) von zu Hause

Dauer jeweils: 60 Minuten

Kursgebühr für 8 Einheiten:

Vereinsmitglieder ohne Zuzahlung, Nichtvereinsmitglieder: pro Stunde 7 EUR

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Der Begriff Workout beschreibt ein Ganzkörpertraining und dient der Steigerung der Fitness durch gezielte Übungen. Ein Workout besteht aus gymnastischen Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po sowie diversen Rückenübungen. Meist trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht oder mit kleineren Geräten (Theraband, Hanteln). Ab und zu kommt auch mal ein Intervalltraining (*M.A.X.* oder *Tabata*) hinzu. Sie erwartet ein abwechslungs- und variantenreiches Übungsprogramm. Da nicht auf den Takt geachtet werden muss, eignet sich dieses Programm auch für Männer.

Auch ein Getränk und eine Isomatte sollten mitgebracht werden.

Beim Online-Training kommen ab und zu haushaltsübliche Utensilien zum Einsatz (Wasserflaschen, Stuhl o.ä.). Es wird ein Laptop (o.ä.), Kamera und (ggf.) Mikrofon benötigt.

Anmeldung und weitere Infos gibt es bei Sonja Schneeloch, 0170-8318639 oder schneeloch@rahalfar.de.