



Turn- und Sportverein Regen
von 1888 & 1920 e.V.
-Sparte Turnen-



Pump it up

Ran an die Hanteln!



Oft hört man: Krafttraining ist nichts für Frauen, davon bekommt man schnell dicke Arme und Beine. Alles Quatsch! Wir sagen: Schluss mit den Ausreden!
Wir haben hier ein neues Ganzkörpertraining für euch: zu fetziger Musik wechseln sich Übungen mit Gewichtsstäben und Kurzhanteln ab.
Dieses moderate Krafttraining ist optimal, um den Körper zu formen.
Außerdem werden durch die Übungen Muskeln aufgebaut und so die stoffwechselaktive Masse erhöht. Muskeln sind die Motoren des Körpers, die auch im Leerlauf Energie verbrauchen. Pro Kilogramm zusätzlicher Muskulatur verbrennen wir rund 100 Kilokalorien mehr pro Tag, auch im Schlaf. Dadurch steigt der Grundumsatz. Gewicht reduzieren oder Gewicht halten wird einfacher. Und kleine Sünden zwischendurch schlagen auch nicht sofort zu Buche.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

WANN?	dienstags 19.00 Uhr – 20.00 Uhr 24. Januar – 21. März 2017 (8 Einheiten; nicht in den Faschingsferien)
Kursgebühr:	40 EUR, kostenlos für Mitglieder der Sparte Turnen
Kursleiterin:	Melanie Tremel
Veranstaltungsort:	Grundschulturnhalle, Böhmerwaldstr. 11, Regen

Anmeldung ab sofort unter 0160/3477436 oder tsv-sparte-turnen@web.de.

[Die Kursgebühr kann per Bankeinzug oder in bar am ersten Kurstag bezahlt werden.](#)