

„Haltung und Bewegung mit dem Swing Stick“ und „Brain Walking“

Neue Angebote beim TSV

Klein-Auheim (red) – Der TSV Klein Auheim bietet zwei neue gesundheitsfördernde Präventionsangebote an „Haltung und Bewegung mit dem Swing Stick“ und „Brain Walking“. Der Swing Stick ist eine etwa 150 Zentimeter lange flexible Stange, die an beiden Enden ein Endgewicht und in der Mitte einen Griff besitzt. Durch koordinierte Arm- und Körperbewegung wird der Stab zum Schwingen gebracht. Dadurch verdankt das Training mit dem Swing Stick seine einzigartige Wirkung, die Tiefenmuskulatur wird auf einfache Art und Weise gekräftigt und gleichzeitig die Rumpfmuskulatur gestärkt. Beim Swing Stick Power Training arbeiten die tief- und medialen Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenbodenmuskel. Positive Effekte des Swing Stick Trainings: Allg. Muskelkräftigung, Verbesserung der Koordination und Ausdauer, Haltungsverbesserung, Lösen von Verspannungen im Schul-

ter und Nackenbereich, der Stoffwechsel und das Herz - Kreislaufsystem wird angeregt, Muskeldefinition und Konzentrationsfähigkeit werden verbessert. Der Kurs startet am 15. August in der TSV-Halle am Feuerwehrhaus um 20 Uhr. Der Kurs ist auf 15 Teilnehmer begrenzt. Das Kursprogramm umfasst zehn Unterrichtsstunden (60 Minuten) und kostet 40 Euro pro Teilnehmer.

■ **Brain Walking Kurs** - Denken und Bewegen: In Bewegung denkt es sich besser - zu dieser Einsicht gelangte bereits Aristoteles. Brain Walking ist eine Kombination aus Walking und Gehirntraining. Mit kleinen einfachen Übungen, Koordination, Gleichgewicht, Reaktion, Beweglichkeit während des Walken, wird das Gehirn vor neuen Herausforderungen gestellt und sorgt für gute Laune. Es werden Impulse gesetzt, die die Neubildung von Synapsen (Verknüpfung zwischen zwei Gehirnzellen) anregen können. Ei-

ne Studie in Erlangen belegt das die Kombination Gedächtnis- und Bewegungstrainings dem Gehirnalterungsprozess entgegenwirkt. Brainwalking – ein reizvolles Gehvergnügen mit einem bunten Mix für die grauen Zellen. Ob jung oder alt, die positive Wirkung ist schnell spürbar. Durch das Gehen wird die Sauerstoffversorgung angeregt und die geistige Leistungsfähigkeit wird verbessert und steigert sich um etwa 20 Prozent. Der Kurs startet am Montag, 15. August, um 17.30 Uhr statt. Treffpunkt „Alte Fasanerie“ Haupteingang auf dem Parkplatz. Das Kursprogramm umfasst zehn Unterrichtseinheiten (90 Minuten) und kostet 40 Euro pro Teilnehmer.

■ **Der Kurs „Fitness Mix“** geht weiter am Mittwoch 10. August, von 16.45 bis 17.45 Uhr und der Kurs „Nordic Walking“ für Anfänger am Freitag, 12. August, um 17.30 Uhr. Die Kurse betreut Übungsleiterin Annette Bauer. Info-☎ 06181 690255.