

Kurse für Ausdauer, Knieschule und Fatburner in der SRS Glinde

Gesundheitsfördernde Aktionen für jedermann

Glinde (VT/ha) – Immer mehr Menschen sterben an Herz-Kreislauferkrankungen laut Meldungen der Krankenkassen. Neben vielen anderen Hilfsmöglichkeiten ist regelmäßige Bewegung mit bewusster Atmung angeraten. Die Sport- und Rückenschule Glinde (SRS) bietet den Kurs Ausdauertraining als Dreimonatskurs an für alle, die ärztlicherseits die Empfehlung bekommen haben und diejenigen, die Atem- und Konditionsprobleme haben oder die sich gerne unter fachmännischer Leitung im Freien bewegen. Karin Hüttmann, Inhaberin der SRS, führt als geschulte und erfahrene



Karin Hüttmann.

Foto: GS

Fachkraft ein moderates Intervalltraining durch. Sie erhält ideelle und finanzielle Unterstützung von den Krankenkassen. Damit reduzieren sich die Gebühren erheblich. Beginn ist am Dienstag, 5. Mai, um 17 Uhr (Eingang SRS).

Der dreimonatige Kurs Knie-Beine-Rücken mit Übungen gegen Knieprobleme und für stabilere Beine beginnt am Mittwoch, 22. April, um 17 Uhr. Hierbei wird eine Übungsfolge für das Eigentraining eingeübt und leichtes Gewichtstraining beziehungsweise ein dosierter Maschineneinsatz angeboten. „Bei regelmäßigem Training sind schnell Erfolge zu

verzeichnen“, weiß Karin Hüttmann, die auch diesen Kurs leitet.

Für alle die Lust haben, sich bei flotter Musik einige Kalorien abzuschwitzen und schnell ein paar Pfunde loszuwerden bietet die SRS am 16. Mai von 14 bis 16.30 Uhr den Workshop Fatburner an.

Für alle genannten Aktionen gilt: Keine Aufnahmegebühr, keine Mitgliedschaft. Jeder kann teilnehmen, da es öffentliche Veranstaltungen sind.

Weitere Details in der SRS im Biedenkamp 3 f, unter Telefon 040- 710 19 79 oder im Internet unter www.srs-glinde.de.