

# Hallensport beim SuS Oberaden in der Turnhalle der Realschule Oberaden



Seit vielen Jahren treffen sich Sportlerinnen und Sportler des SuS Oberaden mittwochs um 18:30 Uhr in der Turnhalle der Realschule Oberaden, um sich fit zu halten. Die Übungen sind so aufgebaut, dass jeder nach seinem Können und seiner Fitness die Intensität selbst bestimmen kann.

Die Kräftigung der Muskulatur und die Steigerung der Beweglichkeit helfen dabei, einige gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

Durch die Kraftübungen werden die Gelenke (Hüfte, Beine,

Rücken) unterstützt, und durch die Dehnungen wird der Verschleiß der Gelenke reduziert.

Natürlich kommt das Herz-Kreislauf-System auch nicht zu kurz. Besonders freuen wir uns, einige neue Teilnehmer aus dem jährlichen Laufeinsteigerkurs begrüßen zu dürfen.

Das nächste Training ist am 03.07.