

Neu beim TuS Weddinghofen 1959 e.V.: Blackroll Moves

Ein neues Fitnessstraining geht an den Start! Das Ziel von Blackroll Moves ist es, eine bestmögliche Bewegungsfreiheit herzustellen und Tiefen-Muskulatur zu aktivieren.

Dabei handelt sich um ein Gruppenfitnessprogramm, welches Faszientraining Blackroll mit effektiven Mobilitäts- und Stretchübungen kombiniert. Alle Muskelgruppen werden beansprucht und in ihrer Kraft und Beweglichkeit geschult. Das Training verbindet dabei klassische Yoga- sowie Pilates Übungen, aber auch hochintensive Ganzkörperübungen um das Herzkreislauf- System anzuregen.

Am Ende des jeweiligen Workouts gibt es einen Teil zur Selbstmassage mit der Blackroll, um größere Fitness und mehr Beweglichkeit zu erreichen. Es ist geeignet für alle die etwas an sich arbeiten wollen, Spaß am Sport haben und gerne mit anderen Leuten zusammen trainieren möchten.

Das Training findet immer freitags von 17 – 18 Uhr in der Turnhalle der Pfalzschule (Pfalzstraße 90, 59192 Bergkamen) statt. Alle Informationen im Internet unter tus-weddinghofen.de, auf Facebook: TuS Weddinghofen 1959 e.V. oder unter 02307 / 67874.