

Mit der Abteilung Männerfitness richtete sich die TSG gezielt an erwachsene Männer aller Altersgruppen. Das Training dient dem Ausgleich der körperlichen Belastungen aus Beruf und Alltag sowie aus früheren intensiven sportlichen Betätigungen. Das Training fördert die körperliche Fitness und enthält mobilisierende Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Aus den Bereichen der klassischen Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik werden die Muskulatur gestärkt und gedehnt. Zwischenzeitlich wurde das Training auch mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet.

Mit Beginn des Jahres 2017 trainieren die Männer zusammen mit den Frauen im Rahmen des neu aufgesetzten Trainings „Body workout“, als Übungsleiterin konnte Nina Trolle gewonnen werden.

Trainingszeit: Mittwoch, 20h00-21h00

Ansprechpartner: Kirsten Lindlahr (siehe Fitnessgymnastik)

Unsere Abteilung Männerfunktionsgymnastik freut sich über neue Männer. Das Programm ist sehr abwechslungsreich. Neben unseren Trainingseinheiten unternehmen wir auch unterjährige Ausflüge und andere Aktivitäten.

Schauen Sie doch einfach mal bei uns vorbei !