

# Bewegen und Entspannen für mehr Gesundheit

**Overberge.** Power und Relax heißt es jeden Donnerstagmorgen um 9 Uhr für den TuS Eintracht 1920 Overberge. Der Name ist Programm, denn es geht in der Sporthalle des Pestalozzi-Hauses in Bergkamen immer recht sportlich zu. Gesundheit ist doch das A und O im Leben, die Fitness dazu muss immer wieder erkämpft werden, ohne Muskelbrennen kein Muskelaufbau. Eine gute Muskulatur unterstützt die Gelenke und schafft die nötige Beweglichkeit für

den Alltag. Die Trainingseinheit wird systematisch aufgebaut. Mit einem Cardio-Training wird begonnen, koordinative Komponenten begleiten auch den zweiten Teil. Den Abschluss bilden Variationen aus Atementspannung, progressiver Muskelrelaxationen, Fantasiereisen, Faszientraining und gezieltes Stretching, und lassen die 90 Minuten entspannt ausklingen.

„Gerne möchten wir noch weitere Menschen an diesem tollen Training teilhaben lassen und laden zum kostenlosen Schnuppern ein“, heißt es in der Pressemitteilung. Bei Interesse bitte anmelden bei Franz Herken, (0170) 9873212, denn bei schönem Wetter geht es auch mal in der freien Natur zur Sache und der Treffpunkt wird in der Kursgruppe meist erst einen Tag vorher kommuniziert.

[www.tus-ov.de/turnen/power-fitness-relax](http://www.tus-ov.de/turnen/power-fitness-relax)



**Die Kursteilnehmer genießen bei gutem Wetter das Training an der frischen Luft.**

FOTO PRIVAT