

UELZENER ANZEIGER

am Mittwoch

Anzeigenblatt für Stadt und Kreis Uelzen

az-online.de

36. Jahrgang · Nr. 47 · 23. November 2011

Wintertraining in der Halle

Bad Bevensen. Ab sofort bietet das Radsportteam Felt-Bike-master im MTV Bad Bevensen jeden Mittwoch in der Zeit von 19.30 bis 21.30 Uhr Athletiktraining in der KGS-Sporthalle in Bad Bevensen an. Bei dem Winterhallentraining werden neben Spielen auch spezielle Kraft- und Ausdauerübungen durchgeführt.

Die Stützmuskulatur bedarf nach einer langen Rennsaison ein vernünftiges Ausgleichs- und Aufbautraining, um Haltungsschäden zu vermeiden beziehungsweise auszugleichen. Außerdem bietet sich hier die Möglichkeit, den Sportlern neue Kräftigungs- und Dehnübungen zu vermitteln und die Ausführung der bereits bekannten Übungen zu korrigieren. Gäste sind zu einem Schnuppertraining willkommen. Weitere Infos und Anmeldung unter Telefon (05806) 980640.