

Schwingstäbe für Prävention und Fitness

HERSBRUCK – Unter Verwendung vieler Kleingeräte trainiert die Senioren-Gruppe Herren 60+ des Turnvereins Hersbruck jeden Dienstag um 19 Uhr in der vereinseigenen Halle ihre körperliche und geistige Fitness. Ei-

ne Neuanschaffung bereichert nun die abwechslungsreichen Übungen der rüstigen Herren: Unter Anleitung von Nicole Hauser kamen erstmals Flexibar-Schwingstäbe zum Einsatz. Die wichtigsten Vorteile der neuen Trai-

ningsgeräte, mit der Personen jeden Alters ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination mit unterschiedlichem Leistungsniveau trainieren können, sind nicht nur die Stabilisierung der Muskulatur. Weitere

Vorteile sind unter anderem: Muskelaufbau, auch der mit dem Willen nicht beeinflussbaren inaktiven Muskelbereiche, Verbesserung der Durchblutung, beschleunigte Entwicklung der Gelenkbeweglichkeit

und Koordination. Die rund 150 Zentimeter langen Glasfaserstäbe können auch zur Stärkung des Bewegungsapparates, zum Beispiel zur Vorbeugung bei Rücken- und Wirbelsäulenbeschwerden eingesetzt werden. Die Anschaffung der Schwingstäbe wurde durch rechtzeitig eingereichte Spenden von Mitgliedern ermöglicht, die die Sparkasse Nürnberg im Rahmen des Projektes „Gut für Nürnberg. Stadt und Land“ verdoppelte. Herren der Gruppe Ü60 sind zu den Übungsstunden jederzeit willkommen (Infos: www.turnverein-hersbruck.de oder bei Übungsleiterin Nicole Hauser, Tel. 09151/71692). Foto: privat

