

„Get stronger“ der Schnecken diesmal draußen

Lüdenscheid – Werde stärker – „Get Stronger“ heißt bei den Turbo-Schnecken in den kommenden vier Wochen wieder das erste von insgesamt zwei Angeboten an fortgeschrittene Sportler, die an ihr Limit gehen und dann ihre eigenen Trainingsgrenzen Stück für Stück verschieben sollen, aber letztlich auch ihre körperlichen Grenzen kennen müssen.

In diesem Training liegt der Schwerpunkt auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Bsp.: Hampelmann, Liegestütz, Kniebeuge usw.), sowie der läuferischen Komponente (ca. 2 km Joggen/Laufen). In dem Training kommt ein Mix aus den folgenden Elementen zum Einsatz: Tabata (ein Intervalltraining zur Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems), funktionelles Training, Zirkeltraining, wobei die Schnecken betonen, dass jeder sein eigenes Trainingsgerät mitbringt – nämlich seinen Körper.

Trainiert wird montags, ab 24. Juni, von 18.30 Uhr rund 60 bis 80 Minuten im Stadtpark. Treffpunkt ist der Frankenplatz, Turbo-Schnecken bezahlen 10 Euro Teilnahmegebühr, Nichtmitglieder 24 Euro.

Das zweite „Get Stronger“-Angebot steht dann nach den Sommerferien ab 12. August an, geht dann aber am gleichen Ort zur gleichen Zeit über fünf Wochen zum Preis von 12,50 Euro bzw. 30 Euro.