



WORKSHOP

Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütz und Co.

In diesem Workshop geht es hauptsächlich um die bekannten Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütz und Co. Wir erarbeiten uns eine korrekte Bewegungsausführung, damit wir effektiv und gesundheitlich abgesichert trainieren.

Egal ob im Kurs, alleine Zuhause oder sonst im Alltag, wir absolvieren viele der Übungen unzählige Male und oft unbewusst. Dabei stellen wir uns manchmal Fragen wie: *Wie genau soll meine Haltung dabei sei? Wie kann ich meine Gelenke und Wirbelsäule bei dieser Übung entlasten?*

Unsere Trainerin Alex zeigt euch, worauf ihr achten solltet und trainiert mit euch die verschiedenen Übungen.

Bei diesem Workshop ist jeder herzlich willkommen, egal ob Anfänger oder auch schon fortgeschrittener Sportler!

DATEN

- **Sonntag, 16.01.2022**
- **11:00 Uhr bis 12:30 Uhr**
- **Turnverein Lokstedt, Gym, Döhrntwiete 20, 22529 Hamburg**

TEILNAHME

- **Ab 16 Jahre, egal ob Kursteilnehmer oder Freizeitsportler.**
- **Kosten: Für TVL Mitglieder: 5 Euro, Nichtmitglieder: 20 Euro**
- **2G-Veranstaltung (ggf. nach geänderten Vorschriften): Bitte Impf-/Genesenennachweis und Personalausweis mitbringen.**
- **Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und ein kleines Handtuch mitbringen.**

ANMELDUNG

- **Bitte vorab per Mail an: info@tv-lokstedt.de**