

Tura bietet ab Januar neue Trainingsform an

UNTERMÜNKHEIM: Als einer der ersten Vereine im Altkreis Hall bietet der Tura Untermünkheim nun auch Brainknetik an. Diese neue Trainingsform kann jeder.



Anhand spielerischer Übungen werden dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben gestellt. Dies trainiert Gehirn, Körper, Fitness und führt zur Verbesserung der Konzentration und Wahrnehmung einerseits und zur Stressreduktion andererseits. Der Kurs beginnt am 20. Januar und findet immer dienstags um 20 Uhr statt. Tura-Mitglieder zahlen für neun mal 50 Minuten 36 Euro, Nichtmitglieder 54 Euro. Mitzubringen sind sportliche Kleidung und Turnschuhe. Wer sich vorher ein Bild machen will, für den bietet der Tura am 3. Januar, 16 Uhr, in der Weinbrennerhalle eine Schnupperstunde an. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Info Das Anmeldeformular steht unter www.tura.info bereit. Fragen an die Geschäftsstelle des Tura unter Telefon 0163 / 627 7337 und E-Mail info@tura.info.

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung

Copyright by SÜDWEST PRESSE Online-Dienste GmbH - Frauenstrasse 77 - 89073 Ulm