

Samstag, 29. Juni 2024, Waldeckische Landeszeitung / Sport

Sport im Park auch in Schmittlotheim



Jeden Freitag bietet Nils Kindel ein „Functional Training von 17 bis 18 Uhr“ auf dem Festplatzgelände an der Eder in Schmittlotheim an. Foto: Sportkreis

Schmittlotheim – Unter dem Motto „Sport im Park“ bietet der Sportkreis Waldeck-Frankenberg auch in der Gemeinde Vöhl Veranstaltungen an.

Jeden Freitag bietet der selbstständige Personaltrainer Nils Kindel von Kindelmove ein „Functional Training“ von 17 bis 18 Uhr auf dem Festplatzgelände an der Eder in Schmittlotheim kostenfrei an.

Hier können Interessierte das erste Mal Functional Training ausprobieren. Functional Training steht für funktionelle Übungen, die zum einen die Bewegungsqualität verbessern und zum anderen Verletzungen vorbeugen sollen. Dabei werden Bewegungen trainiert, bei denen mehrere Muskeln zusammenspielen. Das Angebot geht noch bis zum 26. Juli und ist für jedes Trainingsniveau geeignet. Eine Yoga- oder Gymnastikmatte sollte, wenn vorhanden, selber mitgebracht werden, es stehen aber auch vor Ort Matten zur Verfügung.

Neben dem Angebot von Nils Kindel bietet die lizenzierte Übungsleiterin für Allgemein- und Rehasport, Heidrun Orlich-Dohl, ein „Frühstück“ für die Wirbelsäule an. Das Angebot gilt für jede Altersklasse und beinhaltet Mobilisations- und Kräftigungsübungen, sensomotorische Übungen und Dehnübungen mit und ohne Handgeräte im Sitzen oder Stehen. Los geht es vom 18. Juli. Bis zum 22. August finden die Einheiten jeden Donnerstag von 10 bis 11 Uhr statt.

Vom 5. bis 26. August bietet Svenja Lotze vom TSV Vöhl zusätzlich jeden Montag von 18 bis 19 Uhr einen Kurs „Functional Fitness meets Yoga“ an. Hier erwartet den Teilnehmenden eine Stärkung der Muskulatur während der Durchführung von klassischen Yogaübungen, die Spannungen lösen und muskuläre Dysbalancen ausgleichen sollen.

Weitere Informationen gibt es auf der Website des Sportkreis Waldeck-Frankenberg: sport-wafkb.de/sport-im-park-2024. red