



Petra Rauschert hat die zusätzliche Ausbildung zum „Jumping for Kids“ absolviert. Durch erfolgreiche Weiterbildungen machen es die beiden Trainerinnen Petra Rauschert und Julia Diezel auch hier möglich das Angebot des TSV Carlsgrün zu erweitern. Darüber freuen sich 1. Vorsitzender Ralf Oelschlegel mit Petra Rauschert, Organisatorin Ramona Spörl und Übungsleiterin Julia Diezel (von links).

TSV Carlsgrün erweitert in 2020 sein Angebot: Jumping-Fitness auch für Kinder



Carlsgrün - Pünktlich zum neuen Jahr stellt sich die Jumping-Fitness Abteilung des TSV Carlsgrün noch breiter auf. Aufgrund der begeisternden Nachfrage nach der Trendsportart wird das Angebot ab dem Jahreswechsel gleich vervierfacht. Dazu haben die eigens ausgebildeten Trainerinnen Petra Rauschert und Julia Diezel in den letzten Monaten erfolgreich vielfältige und schweißtreibende Weiterbildungen bei der bellicon Academy in Lippstadt (Nordrhein-Westfalen) besucht.

Angebot für Einsteiger und Fortgeschrittene

Neben den Basic-Kursen, bei denen auch Einsteiger ihre ersten Hüpfer auf den speziellen Trampolins wagen, steht für alle Liebhaber straffer hardcore Einheiten nun „Intervall Jumping“ nach der HIIT-Methode (High Intensity Interval Training) auf dem Programm. Diese kürzeren, hochintensiven, dafür aber einfacheren Jumps sind übrigens auch ideal als Fettkburner geeignet. Dagegen steht „Circuit“ für ein vollumfängliches Kraft- und Ausdauerworkout. Tapata-Übungen zwischen einzelnen Choreografien sorgen für Abwechslung und Ganzkörpertraining. „Advanced Jumping“ richtet sich wiederum an Fortgeschrittene, die auch anspruchsvolle Moves meistern. In tänzerisch ausgefallenen Chores werden die individuelle Kreativität gefördert sowie koordinative Fähigkeiten auf ein hohes Niveau gehievt.



Eine spontane Probeeinheit zum „Jumping for Kids“ von Petra Rauschert sorgte bereits für große Begeisterung bei den jungen Sportlern. Am Samstag, 7. Dezember ab 14 Uhr gibt es die Möglichkeit zum Reinschnuppern.

Schnuppernachmittag für Kids

Besonders vorfreudig blickt der TSV Carlsgrün zudem auf das brandneue „Kids-Jumping“, immer samstags ab Januar 2020. In speziellen, spielerischen Einheiten erkunden die jungen Sportler zwischen 6 bis 16 Jahren das facettenreiche Jumping. Bei cooler Musik werden die Basics erlernt, Körpergefühl verbessert und die, gerade in diesem Alter erstklassig zu schulende Koordination verfeinert. „Kids-Jumping“ als reines Teamworkout wirkt darüber hinaus auch als tolle soziale Erfahrung. Interesse geweckt? Kommt einfach zum großen Schnuppernachmittag für alle Kids am 07. Dezember, ab 14.00 Uhr, in die Vereinsturnhalle nach Carlsgrün. Jumping-Fitness ist für Frauen wie Männer, sowie alle

Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet. Die Basics sind schnell erlernt und es ist keine besondere Ausrüstung nötig. Plätze für die je 60-minütigen Workouts stehen auf Voranmeldung bei Initiatorin Moni Spörl (Tel.: 0171/891 58 85) zur Verfügung. Probetraining ist jederzeit möglich, vielleicht sogar als Weihnachtsgeschenk? Daneben sind auch die extra auf Nachfrage angebotenen Teamworkouts für Mannschaften, Firmen, Feuerwehren, Tanzgruppen und vieles mehr ein echtes Highlight. Schnell sein lohnt sich, denn die ersten Fußballteams haben sich bereits für die Wintervorbereitung angekündigt. Weitere Infos gibt es auf der Vereinshomepage unter <https://www.tsv-carlsgruen.de/> oder auf der Facebook-Site des TSV Carlsgrün.



Hören wie ein Luchs!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



HÖRGERÄTE
LUCHS

Endlich wieder gut hören!

- Aktiv im Leben stehen und daran teilnehmen mit modernen Hörgeräten
- Testen Sie bei uns kostenlos die neueste Hörgerätetechnik
- Gerne machen wir Hausbesuche!
- Vereinbaren Sie einen Termin mit uns!

www.hoergeraete-luchs.de

Helmbrechts · Luitpoldstraße 31 · Tel. 0 92 52 / 251 53 10
Naila · Frankenwaldstr. 1 · Tel. 0 92 82 / 98 47 96

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!



Tagespflege für pflegebedürftige Erwachsene

Tagespflege

für pflegebedürftige Erwachsene



Bahnhofsplatz 1A
95028 Hof

Tel: 09281 790 7000
Fax: 09281 790 7002

Erfolgreich werben im



Wir im Frankenwald

Unsere MÖBEL haben wir von DIETZ !!!



15,4%
KOLLEKTIONS-
RABATT

50%
reduziert

Ausstellungsstücke bis zu

- ✓ Reparaturen und Neubezüge (Polsterei)
- ✓ Altmöbelentsorgung bei Neukauf

Arno Dietz e.K. · Inh. Lothar Dietz



Tel. 0 92 67 / 3 41

Klöpfelschule 8 · Nordhalben

Montag – Freitag 8.30 – 12.00 Uhr, 12.30 – 18.00 Uhr
Mittwoch und Samstag 8.30 – 14.00 Uhr, Samstag, 30.11. geschlossen!

www.dietz-moebel.de