



FUNKTIONELLES FUNKTIONSTRAINING WIRD BEI DER TSG MEHR UND MEHR GEFRAGT

Veröffentlicht am 27.09.2017 um 16:25 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Ihren Alltag verbringen viele Menschen (in der Schule, im Beruf oder auch privat) im Stillsitzen. Denn die Arbeitswelt hat sich stark verändert, vor allem weil immer mehr Menschen einen Großteil des Tages vor den Bildschirm verbringen und nahezu ständig mit PC, Laptop, Tablett und Smartphone beschäftigt sind. Und hinzu kommt vielfach der Stress im Verkehr. Viele sitzen auf dem Weg zur Arbeit im Auto, im Bus oder in der Bahn. Darunter leidet die Haltung des Körpers, auch wenn viele Menschen das häufig zunächst nicht wahr nehmen. Spätestens, wenn es im Rücken schmerzt, wird es höchste Zeit, dagegen etwas zu tun. Noch vor wenigen Jahren wurde das Funktionstraining als "typischer Rentnersport" belächelt. Jetzt aber wird dies



mehr und mehr als ein wichtiges Angebot für Menschen gesehen, die oft recht lange aktiv im Berufsleben stehen. Darauf hat die Turnerschaft Großburgwedel (TSG) schon vor Jahren reagiert und bietet in ihrem Aktivcenter Auf der Ramhorst vormittags von Montag bis Freitag viele Kurse für Funktionstraining an, am Montag, Dienstag und Donnerstag zusätzlich auch abends. Das Interesse daran hat stetig zugenommen. Daneben bietet die TSG von montags bis freitags morgens und abends auch in der Mehrzweckhalle der Grundschule und in der SBS (Senioren-Begegnungsstätte, Gartenstraße 10) viele Möglichkeiten, sich aktiv am Präventions- und Rehabilitationssport zu beteiligen. Auch diese Aktivitäten finden immer mehr Zuspruch. Interessenten kontaktieren am einfachsten das TSG-Büro per Mail an mail@tsg-info.de oder telefonisch unter 05139/3490. Auch unter www.tsg-info.de gibt es vielfältige Informationen.