

## Fit mit den aktuellen Trendsportarten

Alle Sportbegeisterten können am Samstag, den 05. April 2014 etwas für Ihre Fitness und Gesundheit tun. Der Turnbezirk Nord im Siegerland Turngau bietet unter der Marke GYMWELT des DTB für alle bewegungslustigen ein attraktives, modernes Tagesveranstaltungsangebot von 10:00-16:30 Uhr an. Mit dabei sind die beiden top-aktuellen Trendsportarten **CORE BALL® ATHLETICS** und **KANTAERA®** im Rahmen vier verschiedenen Workshops, jeweils zwei pro Trend. Die Übungsleiter bekommen zur Lizenzverlängerung 8LE.



Der Schwerpunkt des innovativen Functional Group Workouts mit dem Powerball® ABS® liegt auf funktionellen und ganzheitlichen Übungen, die eine Vielzahl an Muskelgruppen und -ketten beanspruchen.

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Art und Weise einfache Kampfkunstelemente mit Aerobic-Elementen verknüpft und so ein wirkungsvolles Training für das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur sowie für die Koordination ermöglicht.



Den Horizont erweitern und neue Bewegungswelten für sich erschließen; diese Veranstaltung mit einem renommierten Referententeam macht dies möglich - ein Tag voll neuer Ideen. Dieser Workshop-Tag macht Trendsportarten erlebbar und verspricht jede Menge Spaß. Der Turnbezirk Nord im Siegerland Turngau als Ausrichter, lädt dazu am Samstag, den 05.04.2014, ab 10.00 Uhr, in die Sporthalle Hilchenbach Jung-Stilling-Allee 12b in 57271 Hilchenbach zum DTB-Trend-Day herzlich ein. Alle Interessierten von jung bis alt, die Spaß an der Bewegung und an einem innovativen Workout haben, können gerne vorbei kommen. Die Anmeldung sollte schriftlich oder online unter [e.hofmann@online.de](mailto:e.hofmann@online.de) bis zum 22.03.2014 erfolgen. (Turnbezirk Nord im Siegerland Turngau, Tel. 02732/554292, Ansprechpartner, Erich Hofmann)