



Movement Training

ab 08.01.2018

Seit Connor McGregor es macht, ist es in aller Munde. Doch was ist es?

Das Ziel von Movement Training ist es, die individuellen Stärken des Trainierenden zu erforschen, um die maximale Beweglichkeit zu erreichen.

Das Movement Training integriert Elemente aus Calisthenics, Kampfkunst, Bodenturnen, Parkour und Tanzen in eine allgemeine Form.

Das Training kombiniert Übungen zum Aufbau von Kraft und Flexibilität und Animal Walk-Übungen, wobei Bewegungsmuster einstudiert werden.

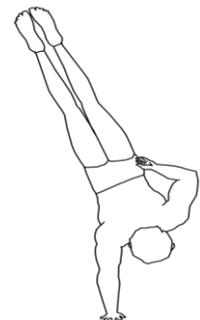
Ein geübter Mover ist in der Lage verschiedene Bewegungsmuster zu kombinieren und seine artistische Seite zu entfalten.

Neugierig? Dann kommt und probiert es! Bringt gute Laune mit und die Motivation Sachen außerhalb der Komfortzone zu tun.

Trainingsleiter **Harinath Biju** ist durch seine langjährigen Erfahrungen im Judo, Calisthenics und Break Dance mit der Kunst des Bewegens vertraut.

Wann: Montag 19.00 – 20.30 Uhr

Wo: Gymnastikraum 2. Stock, Schwarzwaldstr. 11b (Hinterhaus),



Informationen erhalten sie beim Übungsleiter vor dem Training oder unter sportwart@tv-niederrad.de, info@tv-niederrad.de, Tel. 0170-9745958 (AB) oder in unserer Sprechstunde dienstags von 18.30 bis 19.00 Uhr

Für die Teilnahme am Sport im TVN ist eine Mitgliedschaft Voraussetzung