



Turnerbund St. Johann von 1847 e.V. Saarbrücken  
Geschäftsstelle  
Meerwiesertalweg 84 – 66123 Saarbrücken  
Tel. 0681-3799382 – Fax 0681-3799967  
E-Mail: [tbs@tbs-saarbruecken.de](mailto:tbs@tbs-saarbruecken.de)  
Internet [www.tbs-saarbruecken.de](http://www.tbs-saarbruecken.de)

---

## --Pressemitteilung-- **NEU BEIM TBS: BODYSTYLING**

Jeden Mittwoch im Turnerheim Waldhaus:  
18-19 Uhr: Bodyfit  
19-20 Uhr: Rückenfit

### **Bodyfit: Bauch, Beine, Po**

Dieses Fitnesstraining lässt Pfunde schmelzen und bringt den Körper in Bestform. Ein Krafttraining, das den Stoffwechsel und die Fettverbrennung ankurbelt. Mit Widerstandsbändern den Aufbau und die Straffung der Muskeln aktiv angehen. Straffung von Bauch, Beine und Po steht bei Bodyfit im Mittelpunkt.

### **Rückenfit: Wirbelsäulengymnastik und Pilates**

Verspannungen im Halswirbelbereich, Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich und Bandscheibenvorfälle sind keine Seltenheit. Den Körper ganzheitlich trainieren heißt Kraft, Koordination, Stretching und die Integration von Atemtechnik im Bewegungskonzept zu vereinen. Weiche und fließende Bewegungen unterstützen große Bewegungsamplituden, ohne die Mitte zu verlieren. Mit Mobilisationsübungen wird man beweglicher. Das heißt, der schmerzfreie Bewegungsspielraum vergrößert sich, denn die gezielten, langsamen Bewegungen führen dazu, dass die Bandscheiben zwischen den Wirbeln besser durchblutet und mit Nährstoffen versorgt werden. Kräftigungsübungen stärken die Muskeln rund um die Wirbelsäule und Dehnungsübungen tragen zur Entspannung bei.

Benötigt werden: Gymnastikmatte, Sportschuhe mit heller Sohle, Sportbekleidung, Handtuch und Getränk. Für Frauen und Männer. Für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Besonders richten sich die beiden Stunden an junge Erwachsene, insbesondere Bodyfit.

Weitere Informationen bei der TBS Geschäftsstelle unter Tel. 0681 – 3 79 93 82 (Mo-Fr 9-12 Uhr) oder per E-Mail an [tbs@tbs-saarbruecken.de](mailto:tbs@tbs-saarbruecken.de)

*Silke Rech*

1. Referentin der Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 01520-8886996

E-Mail: [silke.rech@tbs-saarbruecken.de](mailto:silke.rech@tbs-saarbruecken.de)

Saarbrücken, den 26.04.2016