

Die Turner der Eintracht wollen über die 2000 hinaus

Nordend. Die Turnabteilung der Eintracht Frankfurt setzt auch in diesem Jahr ihren Expansionskurs fort. „Wir wollen 2088 unser 2000. Mitglied begrüßen“, gibt Martin Schönhoff, Leiter der Turnabteilung, das ehrgeizigen Ziel der Turner vor.

Damit das gelingt, wird das Sport- und Kursangebot weiter ausgebaut. So starten jetzt neue Angebote wie der Kurs „Power-Lift“. Dabei handelt es sich um ein athletisches und effektives Muskelausdauertraining, bei dem mit Langhantelstangen und Scheibengewichten ab einem Kilo gearbeitet wird. Über einen Zeitraum von zwölf Wochen werden die Übungen und Gewichte dem – hoffentlich steigenden – individuellen Fitnessstand angepasst. Die Kosten betragen 25 Euro für Mitglieder, Nichtmitglieder zahlen das Doppelte. Die Teilnahme an zwei ersten Trainingsterminen ist

allerdings erstmal kostenlos.

Der aus zehn Einheiten zu je 90 Minuten bestehende Kurs „Beckenboden-Gymnastik“ beginnt am Donnerstag, 7. Februar, um 9.30 Uhr. Er beinhaltet neben Sport auch Hintergrundinformationen rund um das Thema Blasenschwäche und einem leicht verständlichen Exkurs in die Anatomie. Dann folgen verschiedene Übungen zur Körperwahrnehmung, der Entspannung sowie Tipps für den Alltag. Die Gebühren des bis Anfang April laufenden Kurses betragen 40 Euro für Vereinsmitglieder und das Doppelte für Nichtmitglieder.

Ab 9. Februar können Anfänger Nordic-Walking erlernen. Bis Anfang April bricht die Gruppe dann Samstags morgens, um 9.30 Uhr von der Ecke Grüneburgweg/ Siesmayerstraße in den Grüneburgweg auf. Die Teilnahmegebühr beträgt 20 Euro,

für Nichtmitglieder das Doppelte. Nähere Informationen zu Nordic-Walking allgemein, zur notwendigen Ausrüstung sowie Stöcke zum Ausleihen erhalten Interessenten zur am einführenden Informationsabend. Dieser ist am Freitag, 1. Februar, um 19 Uhr im zweiten Stock des Vereinshauses im Oeder Weg 37.

Für alle drei Kurse ist eine vorherige Anmeldung notwendig.

In diesem Jahr bietet Turnabteilung zudem eine zusätzliche Stunde Kids-Kung-Fu an. Und zwar immer freitags von 17 bis 18 Uhr im Panther Martial Arts Club in der Berger Straße 237 (Eingang Rendeler Straße, 49). Dieses Sportangebot ist für Kinder und Jugendlichen von fünf bis zwölf Jahren geeignet. (fnp)

Weitere Informationen zu den Kursen und die Anmeldeprozedur gibt es in der Geschäftsstelle der Turnabteilung unter der Rufnummer 55 35 40.

FNP, 30.01.2008