

# Nicht bloß für Kampfsportler: Mobiltraining mit der Taekwondoabteilung des TSV Indersdorf



Bewegung muss weder anstrengend noch zeitaufwendig sein, um Wirkung zu zeigen. Genau hier setzt das neue Mobilitätstraining an, das von Mitgliedern der Taekwondo-Abteilung des TSV Indersdorf ins Leben gerufen wurde. Das Angebot ist aktuell für zehn Freitagabende geplant und stieß bereits bei den ersten beiden Terminen auf große Resonanz. Im Mittelpunkt des Trainings stehen nicht Leistung oder Tempo, sondern Beweglichkeit, Muskelaufbau und Koordination. Trainiert werden genau jene Fähigkeiten, die bei Bewegungsmangel oft als Erstes verloren gehen. Gerade nach der Weihnachtspause sei das ein idealer Einstieg ins neue Jahr, erklärt Abteilungsleiter Florian Stahl. „Es ist eine andere Art des Krafttrainings, eher vergleichbar mit Yoga oder Pilates.“ Geleitet wird die Stunde von Trainerin Tamara Hartmann, die elf Jahre im medizinischen Bereich tätig war und sich nebenberuflich zur Schmerztherapeutin ausgebildet hat. Auch Menschen außerhalb des Kampfsports profitieren davon, da das Training die Bewegungsqualität im Alltag deutlich verbessert. Bei diesen Trainingseinheiten werden Dehnübungen mit Kraft- und Kräftigungselementen kombiniert. Mitmachen darf grundsätzlich jeder. Das Angebot ist offen gestaltet, ohne versteckte Kosten, und richtet sich an alle, die ihrer Beweglichkeit und Stabilität etwas Gutes tun möchten – unabhängig von Alter oder sportli-

cher Vorerfahrung. Das nächste Mobilitätstraining findet am Freitag, 23. Januar, um 20 Uhr in der Sporthalle des Gymnasiums Markt Indersdorf statt.

HR