

# Workshop am 18. Juni: „Schlingentraining“ macht künftig beim TSG Badenhausen fit

Dank finanzieller Unterstützung der Sparkasse Osterode können 16 Schlingentrainer angeschafft werden.

Von Herma Niemann

**Bad Grund/Badenhausen.** Dank einer großzügigen Spende der Sparkasse Osterode am Harz in Höhe von 1.000 Euro kann die TSG Badenhausen ab dem 21. Juni mit einem neuen Angebot in den Sommer starten. Von der Spende aus dem PS-Reinertrag „Lotterie und Sparen“ wurden bei der TSG 16 Schlingentrainer und Wandhalterungen angeschafft sowie die Ausbildung von Patricia Gebhardt zum Schlingentrainer-Instructor finanziert. Wie das Training funktioniert lässt sich am 18. Juni in Workshops testen.

Schlingentraining, auch Suspension-Training genannt, ist ein effektives Ganzkörper-Workout mit einem Gurtsystem mit Schlaufen und Griffen. Es werden so auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Das Training ist geeignet zur Gewichtsreduktion, zum Muskelaufbau und zur Konditionsverbesserung, zur Bekämpfung/Vermeidung von Rückenschmerzen und Stärkung des Rumpfes.

Die Idee, diese neue Trainingsmöglichkeit anzubieten, habe es schon im Jahr 2020 gegeben, wie der Vorsitzende der TSG, Bernd Püllmann, sagte. Corona habe jedoch einen Strich durch die Rechnung gemacht. Püllmann dankte für die große Unterstützung und drückte seine Hoffnung aus, mit dem neuen Angebot auch den jüngeren Nachwuchs anzusprechen. „Das ist toll, was hier angeschoben wurde“, so der Vorstandsvorsitzende der Sparkasse Thomas Toebe, „das Engagement unterstützen wir gerne“.

Ab dem 21. Juni 2022 findet das Schlingentraining immer dienstags von 18 bis 19 Uhr in der kleinen Turnhalle „Am Johannisborn“ in Badenhausen statt. Jeder ist willkommen und kann unter Anleitung von Patricia Gebhardt am Training teilnehmen. Mit diesem Angebot möchte die TSG Badenhausen ein



Die TSG kann jetzt „Schlingentraining“ anbieten.

FOTO: HERMA NIEMANN / HK



Thomas Toebe, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse, (links) und der erste Vorsitzende der TSG Bernd Püllmann (Zweiter von rechts) probieren die Schlingen gleich selbst aus.

FOTO: HERMA NIEMANN / HK

modernes und effektives Training insbesondere auch für Jugendliche und junge Erwachsene bieten. Es ist jedoch offen für alle Altersklassen.

## Training testen und Aktionstag

Bereits am Samstag, 18. Juni, können alle Interessierten in einem Workshop das Schlingentraining testen. Die Probestunden finden von 11 bis 11.45 Uhr und von 12 bis 12.45 Uhr statt. Das Angebot richtet sich auch an Nicht-Mitglieder. Ein Einstieg in die Übungsstunde dienstags ist jederzeit möglich. Die TSG freut sich über viele Teilnehmer beim Workshop und den Übungsstunden. Am Freitag, 17. Juni, findet bei der TSG ein Aktionstag „Functional Training“ des DTB von 18.30 bis 19.30 Uhr und von 19.45 bis 20.45 Uhr statt. Mitmachen können alle Jugendlichen und junge Erwachsene bis 27 Jahren. Auch Nicht-Mitglieder sind willkommen.