



<https://biz.li/502q>

## NEU: MODERNE VERTEIDIGUNG MIT FITNESSTRAINING BEI DER TSG

Veröffentlicht am 08.10.2020 um 16:15 von Redaktion AltkreisBlitz

Die Turnerschaft Großburgwedel (TSG) startet nach den Herbstferien mit einem neuen Sportangebot mit Fitnesscharakter, das einen Mix aus verschiedenen Kampfsportarten abbildet. Das Training findet ab dem 30. Oktober 2020 jeweils freitags in der Zeit von 19 bis 21 Uhr in der Mehrzweckhalle der Grundschule Großburgwedel statt. Für die Schulung von Techniken zur Deeskalation und Konfliktvermeidung sowie Stärkung des Selbstvertrauens werden Techniken aus den Bereichen Judo, Ju Jutsu, Brasilianisches Ju Jutsu (BJJ), Progressive Fighting System (PFS) erlernt. Mit Eigengewichtübungen im Rahmen eines Zirkeltrainings wird darüber hinaus die allgemeine Fitness trainiert. Das



neue Trainingsangebot richtet sich gleichermaßen an weibliche und männliche Sportinteressierte ab 18 Jahren. Ein besonderes Fitnessniveau sowie Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die Übungen nach dem eigenen Können durchgeführt werden. Als Trainingskleidung ist für den Einstieg eine lange Trainingshose/ Jogginghose ohne Knöpfe, ohne Reißverschluss oder anderen harten Kleinteile sowie ein T-Shirt einzuplanen.

Neben Sven Harder, der für als Ansprechpartner für Rückfragen telefonisch unter 0160/2502499 zur Verfügung steht, besteht das Trainerteam aus Insidern der jeweiligen Sportarten: Thomas Zietsch und Stefan Schröter (Ju Jutsu), Frank Stahr und Johannes Knollmann (Judo) sowie Philippe Stocker (BJJ, PFS). Das TSG-Hygienekonzept für die Durchführung von Sport in Hallen ist zu beachten und steht unter anderem als Download auf der Homepage der TSG unter [www.tsg-info.de](http://www.tsg-info.de) zur Verfügung.