



**TSV-Regen von 1888 & 1920 e. V.**  
**Sparte TURNEN**  
[www.tsvregen-turnen.de](http://www.tsvregen-turnen.de)



---

## Outdoor-Training mit dem TSV Regen

### **Mit viel Schwung und Elan in den Sommer starten – *Walkingtraining mit den TOGU Brasils®* in Regen**

Der Sommer hat bereits begonnen, die Natur blüht und grünt in voller Pracht. Nun ist es auch für uns an der Zeit wieder durchzustarten, den inneren Schweinehund zu überwinden und den Körper in Schwung zu bringen. Die Sportart, die wir dazu heute vorstellen möchten, heißt: „TOGU Brasil® Walking“.



TOGU Brasil® ist ein neuartiges Figurtraining für die Tiefenmuskulatur. In Kombination mit Walking können wir die Natur genießen und gleichzeitig den Körper effektiv trainieren. Die kleinen grünen Handtrainer sind so gefüllt, dass die Füllung gelenkschonend mitschwingen kann. Wenn diese also in kleinen Bewegungsamplituden „geschakelt“ werden, kann dadurch eine reflektorische Anspannung des gesamten Rumpfes erreicht werden. Man erhält so einen optimalen Bewegungsrhythmus.

**WANN?** Jeden **Donnerstag ab 18. Juni** ist für dieses neue Angebot Treffpunkt am Parkplatz bei der Kurpark-Erweiterung (vis a vis Glas Loderbauer, Krampersbachersteig, Ortsteil Bürgerholz in Regen). Die Outdoor-Stunde findet von 19:15 h bis 20:15 Uhr mit Übungsleiterin Irmgard Pankalla statt.

#### **Gebühr:**

Für Mitglieder der Sparte TURNEN kostenfrei, Für Nicht-Mitglieder € 30,00 / 10 Einheiten

#### **Nur bei trockener Witterung!**

#### **WICHTIG:**

- **Beteiligung nur mit Anmeldung bei Irmgard Pankalla unter 0151 / 22811963.**
- **Maximal 19 Teilnehmer**
- **Einhaltung der allgemein bekannten Hygienemaßnahmen**
- **Abstandsregelung zwischen den Teilnehmern von mindestens 1,5 Meter**
- **Personen mit Kontakt zu Covid-19-Fällen in den letzten 14 Tagen, sowie Personen mit Erkältungssymptomen sind von der Teilnahme ausgeschlossen!**

**Wir freuen uns mit euch in den Sommer zu starten!**

---