



Durch die Gewinnung eines neuen betreuenden Arztes konnte der Turnverein Kostheim (TVK) Anfang des Jahres sein Rehabilitationsangebot um eine neue Koronarsportgruppe erweitern. Die neue Koronarsportgruppe richtet sich an Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach einem Herzinfarkt oder Bypass-Operationen.

Die Leitung der Gruppe erfolgt durch einen speziell lizenzierten Übungsleiter und die Gruppe wird ständig durch sich abwechselnde Ärzte betreut. Die Gruppe wird immer Mittwochs von 14 bis 15 Uhr im Fitnessraum des TVK-Sportzentrums, Hauptstraße 12, Kostheim, trainieren. Derzeit sind noch einige wenige Plätze frei. Die Teilnahme an der Gruppe ist nur mit einer ärztlichen Verordnung möglich!

Line Dance - Tanzen und Bewegen einmal anders

Line Dance ist ein Gruppentanz mit einfach choreografierten Tanzschritten passend zur Musik. Diese neue Bewegungsform bietet der Turnverein Kostheim (TVK) ab sofort immer montags von 10.30 bis 11.15 Uhr im Ballettsaal des TVK-Sportzentrums (Hauptstraße 12, Kostheim) für alle Vereinsmitglieder an. Beim Line Dance tanzt man ohne direkten Tanzpartner, kann also auch xxx. Die gesamte Gruppe positioniert sich in Reihen und Linien die vor- und nebeneinander tanzen. Bei der in den USA entstandenen Tanzform wird die Abfolge der Tanzschritte fortlaufend wiederholt, so dass man sich die Choreografie nach kurzer Zeit recht leicht einprägen kann. Am Anfang werden Schritte zu moderner Musik einstudiert, später kommen auch Schritte zur für die Tanzform klassischen Country und Western Musik dazu. Ein einfaches, aber effektives Bewegungstraining für den ganzen Körper und ein Training für das Gehirn, das sich fortlaufend auf die Schrittfolgen konzentrieren muss.

Weitere Informationen gibt es TVK-Geschäftsstelle mit den Öffnungszeiten: Montags 17.00 – 19.00 Uhr, Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr, Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr, Freitag 10.00 - 12.00 (Schwerpunkt Rehasport), Telefon 06134 – 28 02 98, eMail: gs@turnverein-kostheim.de.