

Stadt Mühlheim am Main, Montag, 12. September 2022

Calisthenics-Probetraining für Jugendlichen im Bürgerpark

Für Jugendliche ab 14 Jahre findet am kommenden Sonntag (18. September) von 16.30 – 19.30 Uhr ein Calisthenics-Probetraining auf der Anlage im Mühlheimer Bürgerpark statt. Geleitet wird das Training von Erhan Dogan. Die Organisation liegt beim Team der Jugendförderung in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich VI Umwelt und Freiraum. Eine Teilnahme ist kostenlos.

Calisthenics umfasst das Repertoire des klassischen Geräteturnens und diverser Akrobatische Übungen. Gegenüber dem klassischen Krafttraining liegt der Schwerpunkt auf der intermuskulären Koordination.

Sollte das Training auf ein größeres Interesse stoßen, ist geplant, weitere Termine anzubieten.