



Michael Seyfarth von der Sparkasse mit Sportlerinnen des Vereins

11. März 2020

## Neue Trainingsgeräte für TSV Burbach

*Sparkasse Burbach-Neunkirchen spendet*

Eine ruhige Kugel schieben? Von wegen! Sie ist klein, rund und sorgt für gewaltigen Muskelkater: die Kettlebell. Der TSV Burbach hat die handlichen Sportgeräte jetzt in sein Trainingsprogramm aufgenommen. 600 Euro hat der Verein für die Anschaffung von 25 Kettlebells investiert, finanziert aus dem Spendentopf der Sparkasse Burbach-Neunkirchen.

Ab sofort kommen die vielseitigen Kugelhanteln in verschiedenen Gruppen des Vereins beim Training zum Einsatz. Die Sportlerinnen und Sportler des Vereins können sich auf abwechslungsreiche Übungen freuen, die Muskelgruppen im ganzen Körper ansprechen. Ziel des Trainings ist es, funktionale Kraft, Explosivkraft und Stabilität aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System sowie Sehnen und Bänder zu stärken. So ist es möglich, gezielt Kraft, Ausdauer und Koordination zu trainieren und damit eine Rundum-Fitness zu erlangen.