

## Ab Mittwoch 07.01.2009 wieder XXL Big Gym Gymnastik

Ab Mittwoch 07.01.2009 gibt es wieder XXL Big Gym Gymnastik. Grundlage des Trainings ist die Anregung der Fettverbrennung durch gezielten Muskelaufbau mit verschiedenen Handgeräten (Theraband, Gewichtssäckchen, Anti-Stressbällen und Flexi-Bar).

Angesprochen sind alle, die übergewichtig sind und sportlich aktiv werden wollen oder müssen, weil mit zunehmendem Gewicht das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes, Gefäßerkrankungen sowie vorzeitige Gelenkabnutzung steigt und somit körperliche und organische Leiden vorprogrammiert sind. Mit einem speziell auf diese Bedürfnisse abgestimmten Trainingsprogramm wird die Gesunderhaltung des Körpers unterstützt. Eventuell kombiniert mit einem zusätzlichen Nordic Walking Training wird man sich auch bald besser fühlen.

Die Übungseinheiten werden in Kursform zu je 10 Einheiten angeboten. Eine Mitgliedschaft beim Verein ist nicht erforderlich, die Teilnehmerzahl ist jedoch begrenzt.

Beginn: Mittwoch, 07.01.2009 jeweils von 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr in der Mehrzweckhalle Obertraubling. Für Abteilungsmitglieder ist der Kurs kostenlos, für Nichtmitglieder gibt es 10er Blocks zu je 30.- &euro;.  
Anmeldung bei Geli Pammer per Mail an oder telefonisch unter (09401) 5 04 79.