

**Aktuelle Angebote, Termine,
Preise und Anmeldung unter:**

www.verein-adipositas-bavaria.de



Hier findet Ihr auch Informationen
zu unseren weiteren
Freizeitaktivitäten wie Ausflüge,
Feste, Kochkurse, Flohmarkt etc.

Adipositas Bavaria e.V.

Postfach: 75 01 05

81331 München

Tel.: +49 (0)160 55 58 491

eMail: Adisport@GMX.de



Unsere Sportangebote

Mach mit - werd fit!



Mitglied
bei:



Wenn Du Freude an Bewegung hast, Dich fremde Blicke aber stören, dann komm zu uns!

ZUMBA

Für Zumba-Fitness muss man nicht tanzen können. Bei uns gibt es Choreografien ohne Sprünge und komplizierte Drehungen, aber mit viel Spaß bei fetziger Musik in einer netten Gruppe!



WORKOUT FÜR KONDITION, KRAFT & KOORDINATION

Hier trainieren wir mit verschiedenen Sportgeräten wie Hanteln und Theraband. Gezieltes Rücken-, Ausdauer- und Zirkeltraining verhelfen zu einem neuen Körpergefühl.



BOX-WORKOUT

Unser Box-Kurs ist ein tolles Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft und Reaktionsvermögen und stärkt nicht zuletzt das Selbstbewusstsein. Hier ist Dein Gegner der Boxsack - kein Sparring.



PILATES

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt



Für alle unsere Sportkurse gilt: Jeder trainiert so, wie er kann. Unsere Trainer gehen auf jeden Teilnehmer ein und bieten bei Bedarf gern individuelle Anpassungen der Übungen an.