



**Fit durch den Winter  
Profi-Training für Muskeln, Sehnen und Gelenke**

Ab 30.11.2011 jeden Mittwoch von 19:00-19:45 Uhr

in der Mehrzweckhalle des BRV 1882 e.V.

Sofern ausreichend Interesse besteht, bietet unser Mitglied Susan Rastin, von Beruf Physiotherapeutin, auch in diesem Winter wieder allen Mitgliedern und Sympathisanten ein Wintertraining an. Der Schwerpunkt liegt diesmal nicht auf dem Erlernen neuer Übungen, sondern auf gezielter Muskelkräftigung.

Nach einer kurzen Dehnungsphase zum Aufwärmen wird mit wenigen, dafür aber wiederkehrenden Übungen die Muskulatur entwickelt. Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur werden intensiv gekräftigt. Zum Schluß folgt natürlich effektives Dehnen. Susan steht für Korrekturen zur Verfügung und kann darüber hinaus neue Teilnehmer in die Technik einführen. Die Trainingseinheiten dauern jeweils 45 Minuten.

Start ist Mittwoch, der 30.11.2011 um 19.00 Uhr. Das Training umfasst ca. 10 Abende.

Wie im vergangenen Jahr liegt der Teilnehmerbeitrag bei 40,- € pro Teilnehmer/-in und ist am ersten Abend in bar zu entrichten.

Isomatten oder ähnliches sind mitzubringen!

Zur Planung der Aktivitäten bittet Susan Rastin um Anmeldung bis zum 26.11.2011 unter [susan.rastin@gmx.de](mailto:susan.rastin@gmx.de).

Viel Spaß und Erfolg allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünscht

der Vorstand