

An Alle, die sich sportlich fit halten möchten!

GALILEO-Fit Gerät in Großheirath

-Ein Trainingsgerät für jede Altersgruppe!-

Das Galileo-Fit-Gerät erzeugt eine Wippbewegung und trainiert und stimuliert Muskeln mit Hilfe von mechanischen Schwingungen. Diese Reflexe führen zu schnellen und präzisen Muskelbewegungen. Im Vergleich zu willentlich gesteuerten Aktionen sind diese Reflexe wesentlich besser koordiniert und objektiv und subjektiv mit weniger Anstrengung (wichtig bei Herzkranken) verbunden.

Während des Galileo-Trainings werden immer alle Muskeln der Beine bis hinauf in den Rumpf trainiert. Trainingsschwerpunkte auf einzelne Muskelgruppen werden durch die Körperhaltung variiert. Je aufrechter die Körperhaltung und je steifer die Beine während des Galileo-Trainings, desto mehr arbeitet die Gesäß-, Bauch und Rückenmuskulatur. Je mehr die Beine gebeugt sind, desto mehr konzentriert sich der Trainingseffekt auf die unteren Extremitäten.

Haben Sie Interesse oder möchten Sie noch mehr Informationen, dann rufen Sie uns bitte an:

**Gemeinde Großheirath, Herrn Lothar Hümmer, Tel. 09565/6151-113
Frau Mara Geist, Tel. 0171/2066507**

Anmeldungen für den Kurs I/2012, beginnend am 10.01.2012, nehmen wir ab sofort entgegen.

Aber nicht nur für Senioren, sondern auch für Personen, die ihre Muskulatur kräftigen möchten, ist das GALILEO-Fit hervorragend geeignet.

Die Übungsstunden finden im neuen Gymnastikraum der Siegfried-Möslein-Schule, Schulstr. 32, Großheirath, statt. Die Termine werden nach persönlicher Absprache mit Ihnen vergeben.

Ich melde mich für das GALILEO-Fit an:

(20 Einheiten, 2x pro Woche, 40,00 €)

(10 Einheiten, 1x pro Woche, 20,00 €)

Die vorstehende Gebühr ist am Anfang des Kurses in bar fällig.

Name:.....

Wohnort und Straße:.....

Tel.Nr......**Unterschrift**.....