Sparkasse Allgäu

Gravity

Abteilung: Sport | AnsprechpartnerIn: Christine Sommer | 11.07.2014

Zielgruppe: ALLE | Information

Schlagzeile: Gravity Training im Sportpark Waltenhofen ab 30.09.2014

Sehr geehrte Damen und Herren,
Hallo Sportfreunde,

Die Sportgemeinschaft bietet sowohl **Frühsportlern** wie auch **Feierabendsportlern** ein **tolles Gruppentraining** an: **GRAVITY TRAINING**

Gravity Training ist ein funktionelles Gerätetraining, bei dem man den Körper wie im täglichen Leben gegen die Schwerkraft bewegt.

Das heißt es wird vorwiegend mit Kabelzug gegen den Widerstand des eigenen Körpergewichtes gearbeitet.
Man trainiert auf einer beweglichen Unterlage, die je nach Höheneinstellung die Übungen schwerer oder leichter macht. Wegen der beweglichen Unterlage wird ständig eine Anspannung der Rumpfmuskulatur erfordert und somit die Bauch und Rückenmuskulatur gestärkt. Alle Muskeln werden trainiert und somit ist das Training für alle bestens geeignet, kurz, knackig und mit viel Spaß!!!

Wann: ab 30.09.2014 10- er Block jeden Dienstag von 07:30 – 08:30 Uhr
UND von 17:30 – 18:30 Uhr

Wo: Sportpark Waltenhofen
Kosten: € 70,-- für Mitglieder der Sportgemeinschaft (ohne Mitgliedschaft Preis € 80,--)

Eine Mindestteilnehmerzahl von 7 Personen pro Kurs ist notwendig.

Anmeldung: per mail bei Christine Sommer bis 15.08.2014

Externe Mitglieder können sich gerne per Mail an sportgemeinschaft@sparkasse-allgaeu.de anmelden.
Bitte geben Sie Ihren Namen, den Betreff der Veranstaltung und eine Rückrufnummer für eventuelle Rückfragen und Informationen an.

Mit sportlichen Grüßen

Christine Sommer Manfred Herb