

# Gesundheitssport



## INFO

**Abteilungsleiter:**

Birgit Hölter

[birgit.sports@gmail.com](mailto:birgit.sports@gmail.com)**Trainer:**

Birgit Hölter

[birgit.sports@gmail.com](mailto:birgit.sports@gmail.com)**Redakteur:**

Jan Thomas

[sport\\_janthomas@web.de](mailto:sport_janthomas@web.de)Zu finden unter: [www.sg-ahe.de](http://www.sg-ahe.de)

Gesundheitssport - Fat-Burner

**Info****FITNESS FÜR BODY & BRAIN**

Ahe, den 13.01.2013

*Auf deiner To Do-Liste für 2017 steht:*

- 1. mehr für meine Gesundheit tun und*
- 2. ein starker und schöner Körper...und mehr Bewegung?*

...dann bist du bei uns richtig. Wir sind eine Gruppe von gesundheitsbewussten Frauen und Männer, deren Plan es ist, ohne Verspannungen und Rückenschmerzen durchs Leben zu gehen! Du kannst in unserer Trainingsgruppe die Erfahrung machen, wie dein Skelett- und Muskelsystem (manchmal müssen einzelne Muskelgruppen erst noch aufgeweckt werden) dich energiegeladen durch deinen Alltag trägt.

Wir trainieren unter professioneller Anleitung nach einem neurodidaktischem modernen **BODY & BRAIN-Trainingskonzept**. Dein Gehirn und Körper profitieren gleichermaßen von einem variantenreichen Training. Tiefliegende Muskeln werden aktiviert, und dank einer intelligenten Kombination von Muskelarbeit und Atemtechnik trainierst du deinen gesamten Körper hoch effizient. Langeweile hat hier keinen Platz.

*Geht das überhaupt? Effektiv trainieren und das mit Leichtigkeit, Motivation und Spaß?* Antwort: Unbedingt! Eine ausgeklügelte **Trainingsmethode „Be paradox“** ermöglicht einen fließenden Wechsel von dynamischem und statischem Muskelspiel. Bei gleichzeitig starkem Aufmerksamkeitsfokus unter präziser Anleitung wechseln sich Aktivität und Entspannung in einem solchen Maße ab, dass du rasch wirkungsvolle Effekte erzielst. Als Belohnung für deinen Einsatz erlebst du deinen Körper als kraftvoll und flexibel. Gangbild und Körperausdruck wirken sich positiv auf deine gesamte Grundstimmung aus.

**Deine Resultate:** eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur, eine aufrechte und selbstbewusste Körperhaltung, ein knackiger Po, wohldefinierte Arme und Beine ...und am Ende jeder Stunde zaubern wir ein freundliches ‚keep smiling‘ in dein Gesicht.

**Wir trainieren jeden Mittwoch, in der Zeit von 19.00 bis 20.00 Uhr in der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule „Am Schwarzwasser“ in 50127 Bergheim-Ahe.**

Konnten wir dein Interesse wecken? Gerne freuen wir uns, dich in unserer Runde zu einer „Schnupperstunde“ zu begrüßen.

**Kontakt und Anmeldung:****Birgit Hölter (Personaltrainerin)****Telefon: 02271 / 991550 oder mobil: 01756164270****1.Vorsitzender**Jörg Effertz  
Friedrich-Ebert Str.27  
47877 Willich  
☎ 02156 4943430**Geschäftsführer**Hermann Timmermann  
Heppendorfer Str. 23  
50127Bergheim  
☎ 02271 91376**Jugendleiter**Robert Konrath  
Koppelsweg 12  
50127 Bergheim  
☎ 0177 4243070**Beitragskonto**SG Ahe 1929 e.V.  
Kreissparkasse Köln  
BIC: COKSDE33XXX  
IBAN:DE67370502990162005600