

50

In sechs Wochen
zu einem gesünderen Leben

Freiwillige gesucht

Sie leiden unter Rückenbeschwerden oder möchten Ihren Körperfettgehalt reduzieren?

Wenn ja, dann greifen Sie zum Telefonhörer und rufen beim Reha-Sport-Bildung e.V. in Leipzig an.

Unsere Übungsleiter im Bereich Stütz- und Bewegungsapparat testen mit Ihnen ein neues ganzheitliches Gruppentrainingskonzept. Dafür suchen wir 50 Freiwillige mit Rücken und/oder Gewichtsproblemen. Die Teilnehmer sollten in den letzten 10 Jahren nicht regelmäßig Sport getrieben haben und festen Willens sein, ihren Gesundheitsstatus zu verbessern.

mer dann durch das spezielle Programm begleiten. Der abschließende Test bringt zu Tage, wie viele Kilos gepurzelt sind und wie sich der allgemeine Fitnesszustand verbessert hat.

In den sechs Wochen absolvieren Sie zwei Mal pro Woche für je 80 Minuten das spezielle Training. Zudem sollen sich die Teilnehmer einmal in den sechs Wochen die Zeit nehmen, um in einem Seminar wertvolle

Hintergründe zum Thema Ernährung und Bewegung zu erfahren.

„Die Teilnehmer können in

das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich und Rückenprobleme können deutlich gelindert werden“, erklärt Dipl.-Sportlehrer Heiko Döbler, der seit vielen Jahren im Gesundheitssport tätig ist.

Wenn Sie bereit sind, 2x 80 Minuten Zeit pro Woche zu investieren und sich in einer Gruppe mit Gleichgesinnten bei einfachen, leicht zu erlernenden Übungen zu bewegen, sorgen die Trainer für ein neues Lebensgefühl.

Die Teilnahmegebühr beträgt einmalig 35,00 € und verpflichtet nicht zur Mitgliedschaft im Sportverein.

Die Anmeldung ist bis zum 31. Januar

direkt beim Reha-Sport-Bildung e. V. am Standort Leipzig, Tarostr. 10a, oder unter Tel.-Nr.: 0341 / 2 21 45 08 (phoenix FC Gesundheit-Sport-Fitness) möglich.

Zu Beginn wird jeder Teilnehmer einem sportmedizinischen Eingangstest unterzogen. Sechs Wochen lang werden unsere Trainer die Teilneh-

diesem Zeitraum zwischen zwei und drei Kilogramm abnehmen. Der Fettgehalt und der Cholesterinspiegel beginnen sich zu regulieren,



**Heiko
Döbler**
Dipl.-Sportlehrer
und Reha-Sport-
Fachübungsleiter