

Trainingsprogramm zur Gewichtsreduzierung mit Ernährungsseminar und Kochkurs Zusätzlich in der Sporthalle Hansa Straße

Endlich abnehmen – das wünschen sich viele Menschen. Einige trennen nur zwei, drei Kilo vom Wunschgewicht, Andere sind weit entfernt vom Wohlfühlgewicht. Diäten haben die meisten mit wenig Erfolg schon probiert. Die Experten raten daher zur Ernährungsumstellung und mehr Bewegung. Sie helfen besser beim Abnehmen als eine zeitlich begrenzte Diät. Je mehr Muskelgruppen trainiert werden, desto effektiver ist der Kalorienverbrauch.

Mit erfahrenen Übungsleiterinnen und Leiter bietet der Breitensportverein Gelsenkirchen e.V. ab sofort auch in der Sporthalle Hansa Straße, für Untrainierte und Wiedereinsteiger ein Trainingsprogramm zur Gewichtsreduzierung mit Vitalgymnastik, Fitness und Muskelaufbau an. Faszienrollen, Schwingstäbe, Brasil's, Fitnessbänder und weitere Kleingeräte werden beim Training eingesetzt. In den Sporthallen Hansa Straße, Oststraße und Surkampstraße, können die Teilnehmer (je nach Alter und Fitnessstand) ihre Trainings-

zeiten individuell aussuchen und kombinieren.



Wer möchte, kann zusätzlich sonntags, dienstags und donnerstags am gelenkschonenden Walking- oder Nordic-Walking-Training teilnehmen. Die Trainingseinheiten beginnen mit einfachen Aufwärmübungen und einer leichten Walking-Anfängerrunde. Nach und nach (je nach eigenem Leistungsstand) werden die Walkingstrecken etwas länger bzw. das Tempo gesteigert. Zum Schluss sind

Dehnübungen vorgesehen, um die Muskulatur wieder zu lockern. Nordic-Walking-Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden.

Dienstags ist auch ein Kombi-Training mit einer Stunde Gymnastik und Fitnessstraining in der Sporthalle und einer Stunde Walking/Nordic-Walking-Training möglich.

Ergänzt wird das Trainingsprogramm durch ein **Ernährungsseminar und einen Kochkurs** für sportliche Ernährung mit der Dipl. Oecotrophologin Wibke Legat. Ein Probetraining ist kostenlos.

Gymnastik, Fitness und Krafttraining:

Sporthalle Hansa Str. (Eingang Dorotheenstr.) in GE Hüllen, freitags 19.30 Uhr – 21 Uhr.

Kleine Halle (Jugendraum) Bezirkssportanlage Oststr: in GE-Erle

montags 17.30 Uhr – 18.30 Uhr.

Sporthalle Surkampstr.: dienstags 18.00 Uhr – 19.00 Uhr und 20.00 Uhr – 22.00 Uhr.

Walking und Nordic-Walking:

Treffpunkt vor der Sporthalle Surkampstr. in GE-Erle
(dienstags 19.00 Uhr, donnerstags 19.30 Uhr und sonntags 10.00 Uhr).

Die o.a. Aktivitäten des Breitensportvereins wurden vom DLV mit dem Qualitätssiegel
„Sehr gut“ bewertet.

Weitere Auskünfte bei den Übungsleitern: Jürgen Kusmierz Tel. 0209 872269
und Markus Schattke ab 19.00 Uhr Tel. 0209 8803119.