



Liebe GymnastikbesucherInnen

aus unseren Kursstunden kennt Ihr die Brasils, die sehr vielfältig eingesetzt werden können. Unter anderem zum Walken. Eine Großzahl von Euch geht jetzt spazieren, um sich fit zu halten. Eine tolle Abwechslung würde dabei dieses Kleingerät bringen, denn man trainiert damit auch gleichzeitig noch die Bauch- und tiefe Rückenmuskulatur, je nach Einsatz auch noch die Armmuskeln und den Schultergürtel. Auch der Kalorienverbrauch steigert sich um ein Drittel!

Deshalb das Angebot an alle Mitglieder: Wir stellen euch die vereinseigenen Brasils gegen 25 € Kautions zur Verfügung, wer will, kann sie auch kaufen. Gerne zeige ich Euch, wie man sie beim Walken am effektivsten einsetzt. In der Gruppe ist das leider nicht möglich, gerne übernehme ich das aber auch einzeln!

Bei Interesse bitte eine E-Mail an

skiclub@widl-dorfen.de

Ihr könnt euch auch beim Hersteller TOGU aus Prien die Übungen ausdrucken [Trainingscharts](#) | [Übungen](#) | [TOGU GmbH](#) oder auf Youtube bei Gabi Fastner die Videos daheim mitmachen.

Sportliche Grüße von Gitte