



## **Anfängerkurs mit Brasil**

Brasil ist ein neues, handliches Trainingsgerät, angenehm in der Handhabung durch Größe, Form, geringes Gewicht und Noppenprofil. Das Training mit den Brasils macht Spaß und ist leicht durchzuführen. Die Brasils begleiten das ganze Training, sei es als Tiefenmuskulaturtrainer oder als angenehmes Handgewicht. Dabei kommt die Figur in Form, der Rücken wird gestärkt, sowie die Haltung verbessert. Gleichzeitig ist es ein sinnvolles Cardiotraining. Die Brasils bieten noch mehr Spaß und Motivation beim Training.

**Der Kurs findet jeweils am Montag ab  
27. Februar bis 26. März 2012 von 20 bis 21 Uhr im  
Gymnastikraum der Zentralschule in Regen mit  
Übungsleiterin Margit Wöfl statt.**

**Die Teilnahmegebühr beträgt für Mitglieder 15 €, für  
Nichtmitglieder 30.- €**

**Maximale Teilnehmerzahl 15!**

**Anmeldung nur telefonisch unter Tel. 09921-806006  
13. bis 15. Februar jeweils von 15 bis 17 Uhr**