

## 25 Jahre Fitness, Freunde und Fun Open House im Gym während der Publica

Osterholz-Scharmbeck (ek). Als direkter Nachbar der Publica ist es für das Gym eine Selbstverständlichkeit, die Türen für die Publica-Besucher zu öffnen.

„Seit der letzten Publica hat sich wieder einiges getan. Die Angebote für Schüler, Studenten, Azubis und FSJ-ler wurden erweitert, die Öffnungszeiten verlängert, und es wurden neue Trainingsmöglichkeiten für Functional Training eingerichtet“, sagt Cord Blumensaat. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Leistungssteigerung als Ergänzung zu anderen Sportarten sind die Ziele des Functional Trainings, das ganz nebenbei auch noch Fett verbrennt bei sehr abwechslungsreicher Übungsauswahl. Zum Beispiel mit Vorschlagshämmern auf Treckerreifen dreschen, mit Tauen Wellen schlagen oder die Treppe auf- und ablaufen – das ist unter anderem das Functional Training im Sommer als Outdoor-Kurs. Functional Training wird auch im Athletik-Zirkeltraining angeboten und wird in vielen Kursen aufgegriffen.



Neu ist auch das Faszientraining. Über Dehnen, Springen, Federn oder Schwingen werden Blockaden gelöst, die Beweglichkeit erhöht und der Energiefluss angeregt. Auch die Krankenkassen haben die Therapieeffekte von Fitnessstudios entdeckt. Viele Kassen unterstützen die Kurse 'Kraftausdauertraining im Fitnessstudio'.

Eine Probemitgliedschaft für einen Monat lässt sich während der Publica für 9,99 Euro abschließen, mit der man das komplette Angebot des Gym testen kann. Auch Zehnerkarten werden im

Gym angeboten, mit denen man den Gerätebereich und die Kurse mit all den neuen Features oder den Klassikern wie Zumba, Pilates, Yoga, Step-Aerobic, Pump, Bauch, Slim-Fitness, Rücken oder Indoor-Cycling buchen kann. Auch der Internetauftritt des Fitnesscenters kann sich sehen lassen: auf [www.gymohz.de](http://www.gymohz.de) gibt es eine Menge Informationen und Einblicke. Wer schon von zu Hause mitrücken möchte, kann sich auf der Homepage über den Button „Training von zu Hause“ direkt über kostenlose 15-Minuten-Workouts bei YouTube freuen.

## Rabatte erwürfeln Tolle Gewinne bei Need for Street

Bereits im fünften Jahr nacheinander ist die Fahrschule „Need for Street“ auf der Publica vertreten. Und wie üblich hat sich Inhaberin Maren Kehmann mit ihrem Stand direkt neben dem Eingang des Gym platziert. Insbesondere für Leute, die ihren Führerschein machen wollen, bringt das Need-for-Street-Team spannende Aktionen mit, mit denen man viel Sparen kann. Möchte man demnächst Fahrzeuge der Klassen B, AM, A1, A2 oder A fahren und besitzt noch keine Fahrerlaubnis, bekommt man drei Würfel und kann mit einem Wurf sein Rabatt-Glück herausfordern. Jeder erwürfelte Punkt zählt 10 Euro Rabatt. „Somit sind bis zu 180 Euro Ersparnis möglich“, sagt Maren Kehmann. Wer bereits im Vorbesitz eines Führerscheines ist, bekommt zwei Würfel und wer

Mofa interessiert, darf einmal würfeln. Zusätzlich wird unter allen Vor-Ort-Anmeldungen auch noch das Lernmaterial im Wert von 74 Euro verlost.

Auch wer noch unentschlossen ist, darf würfeln und sich die Punkte in einen Gutschein eintragen lassen, der bis zum 10. Juni gültig ist.

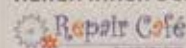
Auch für alle anderen Besu-

cher hat Need for Street ein Spiel mit attraktiven Gewinnen vorbereitet. Einfach einen Theoriefragebogen am Stand ausfüllen und damit automatisch an einer Verlosung teilnehmen. Zu gewinnen gibt es ein Motorradwochenende von Honda Wellbrock, ein Navi, gestiftet von Schmidt und Koch sowie einen Monat Gratistraining im Sportstudio Gym.



## Besuchen Sie auf der Publica

...und bringen Sie Ihr defektes  
Fachkompetente Tüftler  
helfen Ihnen bei der Reparatur.



Außerdem erhalten Sie Information  
die Abfallentsorgung und können  
das Lenkrad eines Müllfahrzeuges

Abfall-Service Osterholz GmbH - Siemensstr. 4 b -

[www.aso-ohz.de](http://www.aso-ohz.de)

BESUCHEN SIE U  
04.06. + 05.0  
AUF DER PUBLICA

DIE TORWAN  
EM 20

Volksban

SIE FINDEN UNS IN HALL  
EIN SCHUSS AUF UNSERE TORW