



Bewegungshungrigen stehen im Gym insgesamt 1300 Quadratmeter Fitness-Fläche zur Verfügung. Zur PUBLICA ist ein OPEN HOUSE geplant. FOTO: GYM



Auch Kurs-Klassiker wie Zumba, Yoga, Pilates, Step-Aerobic, Pump, Bauch, Slim-Fitness gehören ins Gym-Programm. FOTO: GYM

Fitness, Freunde und Fun seit 25 Jahren

Im Gym heißt es Open House am Publica-Ausstellungsgelände

An den beiden Messetagen der PUBLICA 2016 heißt es im Fitnessstudio Gym „Türen auf“. In der Zeit von 10 bis 18 Uhr können sich Interessierte über alle Angebote informieren und einen Blick auf die rund 1300 Quadratmeter große Anlage werfen. Dazu zählt auch ein besonderes Angebot der Fitness-Profis: Wer sich spontan auf der Messe entschließt, kann eine Monats-Probemitgliedschaft für nur 9,99 Euro abschließen – und zudem das komplette Angebot testen. Das Gym bietet allen Interessierten eine 30-tägige Probezeit an, nach deren Ablauf weitere zwei Monate zum gleichen Preis trainiert werden können.

Seit der vergangenen PUBLICA hat sich wieder Einiges getan: die Angebote für Schüler, Studenten, Azubis und FSJ-ler wurden erwei-

tert, die Öffnungszeiten wurden nochmals verlängert. Nun ist werktags von 8 bis 22 Uhr und sonnabends und sonntags von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Auch im Gerätebereich sind neue Trainingsmöglichkeiten für Functional Training eingerichtet worden.

Das sogenannte Functional Training ist ein Trend, welcher sich in den vergangenen beiden Jahren im Fitnessbereich fest etabliert hat. Das Training eignet sich besonders gut zur Fettverbrennung, beziehungsweise zum Kalorienverbrauch. Es geht um Kraft, Kraftausdauer, Ausdauer und Schnelligkeit. Viele Sportler setzen das Training auch zur Leistungssteigerung als Ergänzung zu anderen Sportarten ein. Die Übungsauswahl ist nahezu unbegrenzt und sehr abwechslungs-

reich. Das Gym bietet dieses Trainingsformen jetzt im Sommer auch als Outdoor-Kurs mit speziellen Trainingshilfsmitteln an, wie zum Beispiel Treckerreifen, Vorschlaghammer, Seilen sowie Plyboxen und vieles mehr. Zusätzlich findet regelmäßig ein Athletik-Zirkeltraining auf der Trainingsfläche statt und in vielen Kursen wird das Thema aufgegriffen.

Neu im Kursbereich ist neben deepWORK das Faszientraining. Dieser Kurs mobilisiert, stärkt und entspannt den Körper. Über Dehnen, Springen, Federn oder Schwingen werden Blockaden gelöst, die Beweglichkeit erhöht und der Energiefluss angeregt. Altbewährte Kurs-Klassiker wie Zumba, Yoga, Pilates, Step-Aerobic, Pump, Bauch, Slim-Fitness,

Rücken und Indoor-Cycling werden weiterhin angeboten – auch mit 10er-Karten.

Für AOK-Mitglieder werden regelmäßig Kurse mit dem Thema „Kraftausdauertraining im Fitnessstudio“ in Kooperation mit dem Gym-Nachbarn Median (Praxis für Physiotherapie) angeboten. Dieser zertifizierte Kurs wird von der AOK übernommen und wird auch von anderen Kassen unterstützt.

Im Erdgeschoss, in Kursraum 1, beim Rolltor veranstaltet die Osterholzer Tiertafel ihr Tiertafel-Café. Es werden selbst gebackene Kuchen und hausgemachte Torten verkauft. Dazu sind selbst gemachte Marmeladen im Angebot. Außerdem findet dort ein Bücherflohmarkt statt.

Die ehrenamtlichen Helfer haben viele Preisspenden (in Höhe

von über 3000 Euro) gesammelt und veranstalten eine große Tombola. Sämtliche sich aus den Aktionen ergebende Erlöse gehen an den gemeinnützigen Verein und kommen somit bedürftigen Menschen und deren Tieren zugute. Außerdem präsentiert sich der Kooperationspartner, die Fahrschule „Need For Street“, mit einem Stand auf dem Parkplatz vorm Haus.

Nähere Informationen zu den Aktivitäten und Angeboten anlässlich des OPEN HOUSE gibt es im Internet unter der Adresse www.gymohz.de. Auch auf facebook unter gym.ohz oder per Telefon können Fragen zum Angebot gestellt werden. Die Mitarbeiter des Gym-Teams sind unter der Telefonnummer 04791/4725 erreichbar.

TÜREN AUF!

am 4. + 5.6. von 10-18 h



teste uns 30 tage für nur 9,99 €!
 bis august nur 9,99 € mtl.!!

*werde jetzt gym-mitglied - du hast 30 tage zufriedenheitsgarantie!

Osterholzer
Tiertafel e.v.
 Kuchenbuffet
 Tombola &
 Bücherflohmarkt

*PUBLICA-ANGEBOT:
 bis zu 214 € sparen!







www.gymohz.de - fon 04791/4725 - jacob-frerichs-str. 16, 27711 ohz

PUBLICA

Das große Messe-Erlebnis in OHZ

Unverwechselbar

