

# ENDLICH SOMMER!!!

## Outdoor-Kurse - Teil 1: **LEDERHOSENTRAINING**

### Lederhosentraining – oans, zwoa ... gsportlt

Was is jetzt des?

As Lederhosentraining is a funktionelles Training mit vui isometrischer Muskelarbeitsweise. Des hoast: wir hoidn die Übungen relativ lang, spürn de richtige Position und steuern de entsprechende Muskulatur o, bevor es immer mehr in de Dynamik gäd. Wir trainiern de Muskulatur, mobilisiern und stärkn de Gelenke, schulen as Körpergfui, verbessern de Balance und steigern de Fitness. Jeder ko mid macha egal wia fit das a is!

Da Ursprung ligt im schena Minga, deswegen hod da Trainer a de Lederhosn o damit ma sigt das koa Trend aus Übersee is. 2011 hod da Klaus Reitmeier as Lederhosentraining ins Lem gruafn. Mittlerweile is as Lederhosentraining scho in über 20 bayerischen Städten vertreten und in Rosenheim is as 37 Grad-Celsius da Partner. Vo April – September, oiwei vo 19-20 Uhr, kostenlos für jeden der zum öffentlichen Treffpunkt, dem Mangfallpark Süd, kimt. Egal ob's 37 Grad hod, rengt oder da Wind gäd, as Lederhosen is immer.

Kim vorbei, schaus da o und werd a Teil vo der großn Lederhosentrainingsfamilie

**OANS, ZWOA ... GSPORTLT!!!!**



## **und jetzt nochmal auf Hochdeutsch ;-)**

Das Lederhosentraining ist ein funktionelles Training mit viel isometrischer Muskelarbeitsweise. Das heißt: wir halten die Übungen relativ lang, spüren die richtige Position und steuern die entsprechende Muskulatur an, bevor es immer mehr in die Dynamik geht. Wir trainieren die Muskulatur, mobilisieren und stärken die Gelenke, schulen das Körpergefühl, verbessern die Balance und steigern die Fitness. Jeder kann mitmachen egal welches Fitnesslevel er hat!

Der Ursprung des Lederhosentrainings liegt in München. Aus diesem Grund hat der Trainer auch immer eine Lederhose an, damit man sieht, dass es kein Trend von America ist. 2011 hat Klaus Reitmeier das Lederhosentraining ins Leben gerufen. Mittlerweile ist es schon in über 20 bayerischen Städten vertreten und im schönen Rosenheim ist das 37 Grad Celsius der Partner.

Von April – September, immer von 19-20 Uhr, kostenlos für jeden der zum Mangfallpark Süd kommt!! Egal ob es draußen 37 Grad hat, es regnet oder der Wind weht, das Lederhosentraining ist immer.

Komm vorbei, mach mit und werde ein Teil von der großen Lederhosentrainingsfamilie!!!

OANS, ZWOA ... GSPORTLT!!!