

Was wirklich wichtig ist

Was gesund ist, weiß man ganz genau. Aber Bequemlichkeit und Gewohnheiten bestärken den inneren Schweinehund darin, nichts zu ändern – dabei sind es Kleinigkeiten, die man tun kann: nicht nur für die Figur, sondern vor allem für die Gesundheit und gegen Erkrankungen. Den flachen Bauch gibts als Dreingabe.

Paradox ist es. Nie war die medizinische Versorgung besser, nie das Nahrungsmittelangebot reichhaltiger, die Sportmöglichkeiten breiter – und dennoch boomt jener Industriezweig, der uns endlich das ersehnte Gewicht, die Traumfigur, Gesundheit und einen guten Lebensstil verspricht. Komplizierte Ernährungspläne, an die kein Mensch sich ernsthaft auf Dauer halten kann, Fettweg-Trainings, die den Traumkörper binnen vier Wochen versprechen, Pillchen, die von so manchen Zipperlein befreien sollen – das alles ist Humbug. Im Grunde ist es ganz einfach, gesund zu leben. Aber weil dieses „Einfache“ eben doch den Verzicht auf so manch liebe-gewonnene Gewohnheit bedeutet, flüchtet man sich lieber in die Bequemlichkeit, und damit im besten Fall in permanente Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und der Gesundheit, im schlimmsten Fall in Krankheit. Denn vernünftige Ernährung und richtiges Training sind in der Tat die beste Medizin, die uns nicht nur vor Krankheiten schützt, sondern sogar wieder heilen kann. Es geht nur

Obst und Gemüse haben sehr wohl eine protektive Wirkung auf den Körper, allerdings werden sie zum Teil überschätzt“, erläutert Barbara Prüller-Strasser eine Studie, die den übermäßigen Konsum von Obst und Gemüse auf ein koronares oder Krebsrisiko untersuchte. Früchte haben demzufolge eine bessere protektive Wirkung als Gemüse, was die Reduktion von der koronaren Herzkrankheit betrifft. „Bei Krebserkrankungen des Dickdarms etwa besteht kein sehr hoher Zusammenhang zwischen Obst- und Gemüsekonsum und der Reduktion des Krebsrisikos. Interessantes Detail: Starke Raucher steigern mit einem erhöhten Konsum von Gemüse sogar ihr Darmkrebs-Risiko.“



darum, zu wissen, was zu tun ist – und das dann auch tatsächlich in die Praxis umzusetzen. Denn mal ehrlich: Theoretisch wären wir doch alle die Sportskannonen mit dem Superkörper. Nur praktisch, da liegen wir dann halt doch lieber auf der Couch und futtern Chips. Am Anfang steht die klare Entscheidung – und dann kommt die Erkenntnis, dass man weder Ratgeber noch teures Equipment benötigt, um gesund und fit zu sein.

Kohlenhydrate, Fette und Proteine – wer was kann

Die einen schwören auf Low Carb, die anderen auf High Carb, und wieder andere verbannen Fett aus ihrem Speiseplan. Alles nicht wirklich klug, denn: „Wirklich Sinn macht nur eine ausgewogene Ernährung“, sagt Barbara Prüller-Strasser, Universitätsdozentin und Leiterin des Instituts für Ernährungswissenschaften und Physiologie an der UMIT

Kohlenhydrate werden vom Körper in Energie umgewandelt. Der tägliche Bedarf sollte in erster Linie durch natürliche Kohlenhydrate gedeckt werden: Getreide, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte, die neben Zucker auch Ballaststoffe, Stärke, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten. Bislang wurde ein Anteil von 60 Prozent an Kohlenhydraten in der Ernährung empfohlen – „Weniger ist mehr“ gilt auch hier: 50 Prozent reichen völlig, da die durch Kohlenhydrate zur Verfügung gestellte Energie in Fett umgewandelt wird, wenn sie nicht in Form von intensiver sportlicher Betätigung verbraucht wird.

(www.barbara-strasser.at; www.umit.at). Empfehlenswert sei eine gesunde Mischkost, „wobei aber sicher die bislang gültigen Guidelines etwas überdacht werden müssen.“ Prüller-Strasser spricht hier unter anderem den Kohlenhydratanteil an, der bislang auf 60 Prozent der gesamten Nahrung festgesetzt war. „Ein so hoher Anteil an Kohlenhydraten ist für einen Ausdauersportler geeignet, weil intensives Training die Glykogenspeicher entleert – mehr Glykogen bedeutet auch höhere Leistung“, so die Expertin. Das betrifft allerdings nicht den „Durchschnittsmenschen“, der die meiste Zeit des Tages sitzend verbringt: Die so zugeführte Masse an Stärke und Kohlenhydrate wird, wenn sie nicht verbraucht wird, in Fett umgewandelt. Prüller-Strasser empfiehlt also eine Reduktion des Kohlenhydratanteils auf 50 Prozent – keinesfalls sollte ganz darauf verzichtet werden, denn ohne Energie, und die liefern nun mal Kohlenhydrate, geht im

Körper gar nichts. Weniger Vorsicht als bislang angenommen muss man erstaunlicherweise bei jenem Nährstoff walten lassen, der doch so gerne verbannt wird: „Bislang galt die Meinung, dass gesättigte Fettsäuren der Gesundheit abträglich sind. Jetzt zeigen große Metaanalysen klar, dass diese gesättigten Fettsäuren, die in Milchprodukten enthalten sind, eigentlich überhaupt nicht mit dem koronaren oder kardiovaskulären Risiko korrelieren“, sagt Prüller-Strasser.

Natürlich gilt deshalb nicht ein Freibrief für übermäßigen Fettkonsum, denn in Sachen Kalorien haben diese Nahrungsmittel doch einiges auf dem Konto, „aber es ist falsch zu sagen, dass man statt Fett mehr Kohlenhydrate essen soll, denn die Kombination aus zu viel an Kohlenhydraten und Fett ist der wahre Übeltäter in gesundheitlicher Hinsicht und zudem mit einem erhöhten Risiko einer Insulinresistenz verbunden.“ Speziell dann, wenn bereits ein Diabetes vorliegt, sollte man mit Nudeln und Co. also Vorsicht walten lassen. Über eine besonders gute protektive Wirkung verfügen hingegen die einfach ungesättigten Fettsäuren, die etwa in Olivenöl enthalten sind: „Rein durch die Erhöhung der ungesättigten Fettsäuren in der Nahrung kann der HbA1c-Wert bei Diabetikern reduziert werden“, so Prüller-Strasser.

Zugunsten der Reduktion von Kohlenhydraten sollte im Wesentlichen der Eiweißanteil gesteigert werden – auf etwa 30 Prozent. „Speziell im Alter oder auch bei kranken Menschen ist ein hoher Eiweißanteil wichtig, da diese Gruppen viel an Muskelmasse verlieren und Eiweiß mit dem Immunsystem sowie mit katabolen Vorgängen korreliert“, erklärt Prüller-Strasser. Ein erhöhter Eiweißkonsum ist aber auch für Abnehmwillige von Vorteil, denn rein durch eine eiweißreiche Kost kann der



Vera Prissmann

Dipl. TCM Ernährungsberaterin
Trad. Chinesische Medizin

Dipl. Ernährungstrainerin

T. +43 (0)664-1000130
W. www.veraprisssmann.at
E. info@veraprisssmann.at



Sie können einfach nur **ESSEN** oder Sie können sich **(ER) NÄHREN**, es ist Ihre Entscheidung.

„Denn schon Hippokrates wußte, das Nahrungsmittel Heilmittel sein können.“

Spätestens wenn sich aber schon Beschwerden wie:

Antriebslosigkeit

ständige Müdigkeit

Verdauungsprobleme

Schlafprobleme

und vieles mehr...

eingeschlichen haben, sollten Sie über eine

**Traditionelle Chinesisch
Medizinische
Ernährungsberatung**

nachdenken

Unter Bezugnahme von Zungen- und Pulsdiagnostik sowie des Anamnesegesprächs wird ein individuell auf Sie abgestimmter Ernährungsplan ausgearbeitet, in dem vor allem auch die praktische Umsetzung in Ihren Alltag miteinbezogen wird.

Grundumsatz – die Energiemenge, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt – um 30 Prozent erhöht werden. Je höher der Grundumsatz, desto höher auch der Energieverbrauch: Für Eiweiß benötigt die Verdauung viel mehr Energie als für Kohlenhydrate. „An und für sich ist die Rezeption von tierischem Eiweiß besser, man kann aber durch eine Kombination von pflanzlichen und tierischen Proteinen eine noch höhere Wertigkeit erzielen.“

Warum Training für die Gesundheit so wichtig ist

Diäten in jeglicher Form sind wohl mitunter deshalb so beliebt, weil sie den Anschein erwecken, dass es ausreicht, einfach weniger oder gesünder zu essen, um sein Gewicht zu senken oder gesund zu leben. Das stimmt nicht. Eine großangelegte Langzeitstudie mit tausenden Teilnehmern zeigt deutlich: „Die wichtigste Komponente ist das Training. Menschen, die sich gesund ernähren, aber keinen Sport betreiben, haben ein viel höheres Erkrankungsrisiko als jene, die sich ausreichend bewegen und sich nicht sonderlich gesund ernähren“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. Interessantes Detail: Auch Übergewichtige, die Sport treiben, haben ein viel geringeres Erkrankungsrisiko gegenüber Normalgewichtigen, die nicht aktiv sind. Und nicht nur das: Die „Aerobic Center Longitudinal Study II“ zeigt, dass Menschen, die rauchen oder an Hypertonie leiden, aber trainieren, niedrigere Mortalitätsraten aufweisen als untrainierte, die keinem dieser Risikofaktoren unterliegen. Diverse Studien offenbaren auch einen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Schlaganfall- sowie Krebsrisiko: Trainierte Menschen weisen ein deutlich reduziertes Risiko auf, einen Schlaganfall zu erleiden oder an einem Lungen-

karzinom oder Colonkarzinom zu erkranken. Körperlich aktive Frauen reduzieren sogar ihr Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, je nach Aktivitätsgrad zwischen 32 und 72 Prozent. Körperliche Inaktivität ist also ein mehr als ernstzunehmender Faktor, wenn es um Prävention geht. „Generell gilt: Bei gewissen Erkrankungen ist Sport nicht nur präventiv,



WENN DIE MUSKELN WENIGER WERDEN

Bei der sogenannten Sarkopenie, dem altersbedingten Verlust an Muskelmasse, verringern sich zum einen die Muskelzellen, zum anderen aber auch der Querschnitt der Muskelfasern, wodurch die Muskelkraft abnimmt. Es kommt zu Katabolen, inflammatorischen Veränderungen in der Muskelzelle, die Durchblutung und die Nervenleitgeschwindigkeit nehmen ab. „Es ist beängstigend, wenn man weiß, dass man mit 80 Jahren nur mehr 50 Prozent der Kraft eines 40-Jährigen hat – wenn man nichts tut“, erklärt Barbara Prüller-Strasser. Die gute Nachricht: Durch ein normales Krafttraining zwei Mal pro Woche kann man eine deutliche Reduktion des Abbaus erreichen. Zudem kann das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, durch regelmäßigen Kraftsport signifikant verringert werden.

sondern auch therapeutisch der stärkste einzelne Prädiktor.“

Gemeint sind damit Erkrankungen wie Diabetes Typ II, COPD, Adipositas, Metabolisches Syndrom, Bluthochdruck, Osteoporose sowie – nicht als Krankheit zu bezeichnen – die Sarkopenie, der altersbedingte Verlust von Muskelmasse und die damit einhergehenden funktionellen körperlichen Einschränkungen. Denen man sehr wohl entgegenwirken kann.

Wenn die Muskeln abbauen und was man tun kann

„Gegen die reduzierte Leistungsfähigkeit, die mit dem Alter naturgegeben auftritt, gibt es kein Medikament. Sie ist einzig und allein durch Training beeinflussbar“, betont Prüller-Strasser eine an und für sich gute Nachricht. Ab dem 30. Lebensjahr verliert

Wissenschaftlerin an, „aber die Chance, dass ich diese erreiche, ist durch Training natürlich bei Weitem eher gegeben: Sport ist schlichtweg die beste Prävention gegen Pflegebedürftigkeit im Alter.“ Krafttraining ist dabei im Alter höher zu bewerten als Ausdauertraining: „Für sehr alte Menschen ist es die oberste Prämisse, sicher aufstehen zu können, Treppen selbständig zu bewältigen und Ähnliches – den Alltag zu meistern eben. Das ist aber nur möglich, wenn ausreichend Kraft zur Verfügung steht.“ Klarerweise gilt: Wer bereits in jungen Jahren aktiv war und diese Aktivität beibehalten hat, dem geht es auch im Alter besser. Training ist schlichtweg die beste Vorsorge. Und die billigste noch dazu. „Idealerweise sollte Training – mit genauen Angaben zu Intensität und Dauer – per Rezept verschrieben werden“, hofft Prüller-Strasser auf eventuell mögliche künftige Entwicklungen, die vieles einfacher machen würden.

Was Ausdauer- und Muskeltraining bewirken

Krafttraining hat den entscheidenden Vorteil, dass es – richtig ausgeführt – die Muskelmasse erhöht. Das hat sehr viele Vorteile: Zum einen erhöht mehr Muskelmasse auch den Ruheumsatz, der Körper verbraucht automatisch mehr Energie und verbrennt mehr Fett. Aber es kommt noch besser: Auch das metabolische Risiko kann durch Krafttraining reduziert werden. Und die Muskulatur ist das größte Organ, das Glukose aufnimmt, womit die Insulinsensitivität gesteigert werden kann.

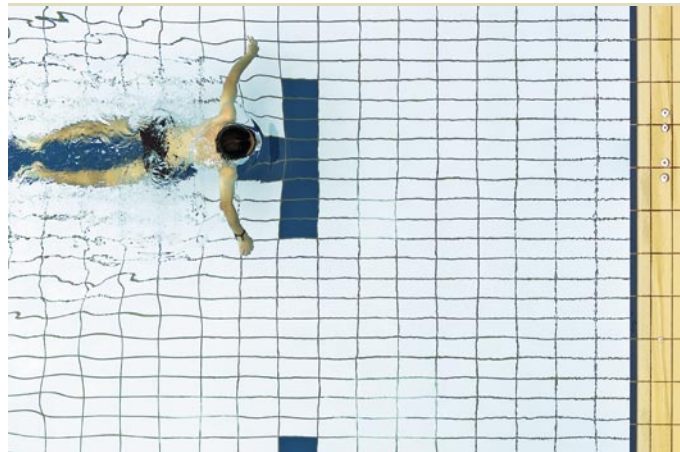
Ausdauertraining unterstützt hingegen vor allem das Herzkreislaufsystem – „über die verbesserte Ausdauer kann man beispielsweise eine Ökonomisierung der Herzarbeit erreichen“, so Prüller-Strasser. Hierin liegt auch das wesentliche Ziel eines

auf Ausdauer ausgelegten Trainings: Belastungen können einfacher und mit einer geringeren kardialen Sauerstoffaufnahme geschafft werden – das Büro im dritten Stock erreicht man im trainierten Zustand mit einem wesentlich niedrigeren Puls als untrainiert. Für den Alltag, die Gesundheit und die Figur bringen also sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining entscheidende Vorteile. Stellt sich nur die Frage: Wie viel und was genau soll man eigentlich tun?

Wie viel Training es braucht und was sinnlos ist

Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen Bewegung und Sport. „Ein körperlich aktiver Lebensstil reicht aus, um das kardiovaskuläre Risiko zu reduzieren“, erklärt die Expertin. „Allerdings ist es zu wenig, wenn bereits ein metabolisches Syndrom vorliegt.“ Es kommt also auf die Ausgangslage des Einzelnen an und auf die konkrete Frage: Was genau will man erreichen, was ist das Ziel des Trainings? In der Regel reichen nämlich ein bis zwei Stunden Training – nicht Bewegung – pro Woche, um das Risiko einer Herzerkrankung zu senken. Zwei Stunden, die einen sagenhaften Effekt haben: Die Risikoreduktion liegt nämlich bei 40 Prozent. Der Blutdruck verbessert sich, ebenso der Lipidstoffwechsel und natürlich auch die allgemeine Leistungsfähigkeit. „Mehr als drei Stunden Ausdauertraining pro Woche bringen aus gesundheitlicher Sicht keinen zusätzlichen Benefit – für die Leistungsfähigkeit aber natürlich sehr wohl.“ Wichtig und entscheidend ist allerdings das Wie: Leider macht es relativ wenig Sinn, ins „Blaue“ hinein zu trainieren. Meistens folgt daraus nämlich ein Extrem: Entweder trainiert man zu gemächlich – in diesem Zusammenhang sei vor allem erwähnt, dass die insbesondere in Fitnessstudios emp-

fohlene Trainingsintensität kaum mehr als einen homöopathischen Effekt hat – oder aber man übertreibt es sowohl in Sachen Dauer als auch Intensität. Ersteres hat zur Folge, dass es folgenlos bleibt: Das Training ist ineffektiv und die Ergebnisse lassen auf sich warten. Zwar hat man de facto mehr Bewegung, was immer gut ist, aber im Sinne eines Trainings,



Schon zwei Stunden Ausdauertraining pro Woche reichen aus

das man in der Regel ja betreibt, um morphologische Veränderungen zu erreichen, ist es weniger erfolgreich. Auch für eine Steigerung der Herzleistung ist es deutlich weniger effektiv. Das Gegenteil davon, die Übertreibung, hat aber sehr wohl einen Effekt, und zwar jenen des Übertrainings-Syndroms: Die Leistungsfähigkeit sinkt, der Körper macht schlapp, der gesundheitliche Zustand wird nicht besser,

sondern verschlechtert sich. Und an dieser Stelle kann nur eines kommen: die klare Empfehlung zu einer Leistungsdiagnostik, mit Hilfe derer man klar bestimmen kann, in welchem Pulsbereich die besten Trainingseffekte gegeben sind. Durchgeführt werden sollte diese bei einem Sportmediziner – nicht im Fitnessstudio: Der Mediziner kann aufgrund der

Im Body-Mind begeben Sie sich in gute Hände

Die Oase der besonderen Art eröffnet neue Dimensionen in der Fitnesswelt.



BODY-MIND. Bereits zweimal ausgezeichnet.

Body-Mind ist der „Fitnessclub des Monats“. NEWS Leben wählte Body-Mind auf den dritten Platz in Tirol für Service und Betreuung.

Im **Body-Mind** taucht man mit allen sechs Sinnen in eine neue inspirierende Fitness der Leichtigkeit und warmherzigen Begegnung ein. Schon beim Empfang fühlt man: „**Hier bin ich eine Persönlichkeit, frei von jeglichen Masken.**“ Das Group-Fitness-Angebot spannt den Bogen von aufbauendem Hot Iron® Training, Spinning, Spaß beim Latin Aerobic/ Hip-Hop/Step Aerobic bis hin zu Yoga, sportmedizinischem Reha-Training und Pilates. Auf **700 m²** stehen **70 Geräte** zur Verfügung, am Cardiopark großteils mit TV-Monitoren. **Ein Merkmal ist die besondere Raumaufteilung:** Man kann sich in einen ruhigen Bereich zurückziehen, aber auch im Cardioraum in Gesellschaft trainieren. Spätestens im Sauna-Wellnessbereich werden dann alle belastenden Gedanken losgelassen.

Die **Wunder-Bar** überrascht mit „magic moments“ und „Wortgeschenken“. Wohlwollen, Herzenskraft und Authentizität sind die tragenden Energien im Team. **Seit 22 Jahren ist die Harmonie von Körper, Geist und Seele ein Anliegen von Inhaberin Waltraud Schöffmann.** Die Philosophie des **Body-Mind** zeichnet sich dadurch aus, alle Mitglieder dorthin zu begleiten, zielfokussiert und mit Leichtigkeit das Fitnessstraining zu genießen und Entspannung und Freude auch außerhalb der sogenannten „Freizeit“ zu erleben.

Denn Leben ist das, was uns im Supermarkt, in der Arbeit, im Auto, eben im sogenannten „Alltag“ passiert. Nehmen Sie sich ein Stück Glück mit in Ihr Leben!

www.body-mind.at

Woche ausreichen, um die Muskulatur zu stärken und das Muskelwachstum zu fördern“, erklärt Barbara Prüller-Strasser – allerdings ist nach etwa sechs Wochen dieses eine Mal bereits zu wenig, da die aufgebaute Muskulatur nach mehr verlangt. „Auch dann sind aber nicht mehr als zwei Einheiten pro Woche nötig, in denen man sechs bis acht Übungen für die Hauptmuskelgruppen absolviert. In Summe würden vier, optimal sechs Serien pro Woche ausreichen, um ein Muskelwachstum zu erzielen und einem Abbau entgegenzuwirken.“

Das sind doch mal gute Nachrichten: Zwei Stunden Ausdauer pro Woche plus zwei Einheiten an Krafttraining – das bekommt jeder in seinem Wochenplan unter. Optimalerweise kombiniert man das Ganze noch mit einem Impact-Training, Tennis etwa



Barbara Prüller-Strasser: „Training ist der stärkste einzelne Prädiktor“

ist besonders gut geeignet, um einer Osteoporose vorzubeugen. Wer darauf keine Lust hat, der sollte einfach täglich einige Minuten auf einem Bein hüpfen – Studien zeigten nämlich ganz klar, dass das Osteoporose-Risiko damit deutlich reduziert werden kann.

Wann Fett verbrennt und was man dafür tun muss

„Einzig und allein die Intensität eines Trainings bestimmt, ob vorwiegend Kohlenhydrate oder aber Fette verbrannt werden – die Dauer ist dafür nicht entscheidend“, beendet Prüller-Strasser den Mythos, der besagt, die körperliche Aktivität müsse zumindest eine halbe Stunde andauern, damit Fett verbrannt wird. Bereits nach zwei Minuten, die anaerob ablaufen, startet der Fettstoffwechsel. Trainiert man mit einer bestimmten Intensität, optimalerweise zwischen 60 bis 70 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit, befindet der Körper sich in einem Mischstoffwechsel: „Dabei werden sowohl Fette als auch Kohlenhydrate verbrannt. Je höher die Intensität, desto größer ist der Anteil an Kohlenhydraten, je geringer, desto höher ist der Anteil an

Fettsäuren – relativ gesehen, aber nicht absolut“, erklärt die Expertin.

Einfach gesagt: Wer den ganzen Tag nichts tut, verbraucht in erster Linie Fettsäuren. Da aber in Summe kaum Kalorien verbraucht werden, ist der absolute Anteil natürlich sehr viel gerin-

nicht am Stück laufen, sondern etwa über sechs Wochen auf zwei bis drei Einheiten pro Woche verteilt. Nimmt man das verlorene Fett nicht in Form von Nahrung wieder auf, dann funktioniert es.“

Entscheidend ist am Ende des Tages nur eines, und das ist die negative Energiebilanz: Wer Fett verlieren will, der muss seine körperlichen Aktivitäten hinaufschrauben, und seine Ernährung anpassen. Wer trainiert, aber gleichzeitig auch mehr (und das Falsche) isst, der tut zwar aufgrund dem Mehr an Bewegung viel für seine Gesundheit, allerdings wird das Abspecken natürlich sehr viel schwieriger: Jede Kalorie, die nicht verbraucht wird, wird eingelagert. Ein wesentlicher Punkt, von dem man sich geistig verabschieden sollte, ist dabei der Traum des Turbo-Abnehmens: „Man sollte das Abnehmen nicht auf einen Monat begrenzt sehen, sondern sich ein Jahr Zeit dafür nehmen“, bringt es Prüller-Strasser auf

„Der sicherste Weg zur Gesundheit ist es, jedem Menschen möglichst genau die erforderliche Dosis an Nahrung und Belastung zu verordnen.“

Plato, Griechischer Philosoph

ger, als es bei einem intensiven Training der Fall wäre. „Zwar werden bei einem intensiven Training in erster Linie Kohlenhydrate verbrannt, aber der sogenannte Nachbrenneffekt, der bewirkt, dass der Ruheumsatz auch nach einer intensiveren Belastung deutlich erhöht ist, bewirkt, dass in dieser Phase vorwiegend Fettsäuren zur Energiegewinnung herangezogen werden.“ Ein gemütliches Trainieren bringt also nicht wirklich viel. Und am Ende ist es eine einfache Rechnung: „Man müsste 19 Stunden laufen, um ein Kilogramm Körperfett abzubauen.“ Das ist die schlechte Nachricht. Es gibt aber auch eine gute: „Man muss die 19 Stunden

den Punkt. „Bereits durch ganz einfache Dinge, wie das Weglassen von isolierten Kohlenhydraten, die etwa in Getränken vorkommen, sowie durch zusätzliche Alltagsbewegung kann man ganz leicht vier bis sechs Kilo Körperfett abnehmen.“ Raus aus der Bequemlichkeit also. Auf die man nicht einmal völlig verzichten muss: Auch vor dem Fernseher kann man super Kraftübungen machen und das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden – bis das Nützliche schließlich angenehm wird. Denn irgendwann wird Sport zur Lust – versprochen. Und der Körper sagt schlicht: danke.

Sonja Niederbrunner

5 Wochen Urlaub im Jahr sind zu kurz?! Warum dann nicht Urlaubsfeeling das ganze JAHR!!!

MIT ZUMBA?!

„Zumba ist wie Kinderdisco für Erwachsene!“

Man vergisst den Alltag und kann sich einfach fallen lassen.

KURSE:

- MO 18:00-19:00 Uhr
Gehörlosenheim Saggen
- MO 20:00-21:00 Uhr
Gehörlosenheim Saggen
- DI 17:30-18:30 Uhr
Pfarrsaal Wilten West
- MI 18:00-19:00 Uhr
Pfarrsaal Wilten West

Jede Einheit: €6,- jedes 10te Mal ist Gratis! OHNE Anmeldung, OHNE Vertrag, OHNE Bindung, Einstieg jederzeit!

www.zumba-innsbruck.at

