



# Gesund und fit in Rimbach



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> im Landkreis Cham bieten wir Ihnen im September einen kostenlosen Präventionskurs an:

Organisation: Bablick Eva,  
GesundheitsBotschafterin  
der Gemeinde Rimbach

# TABATA TRAINING FÜR ANFÄNGER

*Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren*  
max. 15 Teilnehmer

*Dieses intensive Outdoortraining für Anfänger kurbelt den Kreislauf an, steigert den Kraftaufbau und fördert die Beweglichkeit.*

Der Name Tabata geht auf den japanischen Arzt Izumi Tabata zurück. In einer Studie hat er gemeinsam mit Kollegen nachgewiesen, wie effektiv hochintensives Intervalltraining ist. Die Grundlage eines solchen Trainings sind in der Regel kombinierte Kraft- und Cardio-Übungen.

Mitzubringen sind eine Matte, Getränk, passende Kleidung.

05  
Sept

12  
Sept

19  
Sept

26  
Sept

jeweils um 18.30 Uhr (60 min.)



Fußballplatz in Rimbach



Kursleitung: Karin Breu



kostenfrei



**Anmeldung telefonisch unter 0151 /19696105 bei Ev Bablick.**

gefördert nach §20 SGB V  
durch die AOK Bayern



Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege

