

*Zeit für Veränderung!*

Adipositas-Hilfe München e.V.

**Hier kannst Du Dich über  
uns informieren und mit uns in**

**Kontakt treten:**

**Homepage:**

**[www.Adipositas-Hilfe-  
Muenchen.de](http://www.Adipositas-Hilfe-Muenchen.de)**

**E-Mail:**

**[Info@Adipositas-Hilfe-  
Muenchen.de](mailto:Info@Adipositas-Hilfe-Muenchen.de)**

**Telefon:**

**+49 89 189 46 388**

**Mobil:**

**+49 176 95 286 114**



*Zeit für Veränderung!*

Adipositas-Hilfe München e.V.

**Leidest auch Du unter starkem  
Übergewicht/Adipositas?**

**Bei uns findest Du**

- eine wunderbare, herzliche Gemeinschaft, die mit Dir durch ‚dick und dünn‘ geht
- Sport und Bewegung ohne Gewichtsdiskriminierung, dafür mit viel Spaß und Gaudi
- Veranstaltungen
- Gleichgesinnte
- Unterstützung
- Information
- Hilfe

**Bei uns ist immer etwas los!**



## Hauptsache Spaß bei der "Zeit für Veränderung!"

Das ist unser Motto für die Plus Size Sport-, Workshop- und Veranstaltungsprogramme in unserer wunderbaren, herzlichen Gemeinschaft!

Denn miteinander und mit Spaß geht alles leichter!

Hier ein kleiner Einblick in unsere Aktivitäten:

Für alles, was wir gemeinsam un-  
ternehmen gilt: Jeder trainiert oder  
bewegt sich so, wie er kann. Hierbei  
wird auf unsere Thematik Rücksicht  
genommen und das Angebot nach  
Möglichkeit jeweils individuell ange-  
passt!

### Plus Size PILATES

ist eine sanfte Trainingsmethode für die Tiefenmuskulatur und auch den Geist. Die qualitativ anspruchsvollen Übungen koordinieren Atmung und Bewegung.



### Plus Size ZUMBA & POWERWORKOUT

bietet laute Musik, rhythmische Bewegungen und gutes Kardiotraining. Wir wärmen uns mit überschaubaren Choreographien beim ZUMBA auf, um dann im POWERWORKOUT den Puls ordentlich nach oben zu bringen und unsere Muskeln zu stärken.



### Plus Size BOXFITNESS

bringt Ausdauer, Kraft, Koordinations- und Reaktionsvermögen. Der Boxsack hilft uns beim Kampf gegen den Stress und unseren inneren Schweinehund (kein Sparring!).



### Plus Size Z.b.V. (zur besonderen Verwendung)

Hauptsache Spaß und Bewegung...

Hier holen wir ohne Trainer mit Ball- und Bewegungsspielen unsere Kindheit zurück.



### Plus Size Workshops

bringen Euch in mehrstündigen Workshops physische und psychische Themen oder Trainingsarten näher. (Powerwalking, Selbstverteidigung für Frauen, Wildkräuter-/Pilzwanderungen, Selbstliebe (er)leben, Entspannungstechniken usw.



### Plus Size Veranstaltungen

bieten Euch z.B. eine Adipositas Selbsthilfegruppe, Fachvorträge, professionell geleitete Stadtteilführungen, Spaziergänge, Wanderungen, Ausflüge, Thermenbesuche, Stammtische, Kegelabende, gemeinsames Grillen etc., etc., kurzum alles, was in unserer herzlichen Gemeinschaft mehr Spaß macht!

