

PM Lederhosentraining 2023

Im April startet das für alle Bürger und Bürgerinnen sowie Gäste Ebersbergs kostenlos zugängliche **Lederhosentraining** auf der Liegewiese am Klostersee in Ebersberg. Wir möchten Sie herzlich einladen, zum Training zu kommen und sich selbst ein Bild zu machen. Erste Einheit: **17.04.2023, 19:00 – 20:00 Uhr**

Das Lederhosentraining wird in Ebersberg vom **TSV 1877 Ebersberg e.V.** angeboten. Die **Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Ebersberg** und die **Stadt Ebersberg** unterstützen das Projekt in Ebersberg.

Über das Lederhosentraining:

Das Lederhosentraining wurde 2011 vom Münchner Personal Fitness Coach Klaus Reithmeier ins Leben gerufen. Die Lederhose soll zum einen signalisieren, dass das Trainingskonzept kein Import ist, sondern in der klaren bayerischen Alpenluft erdacht wurde, zum anderen wollen wir dem wichtigen Themenkomplex „Fitness und Gesundheit“ mit einem Augenzwinkern begegnen und Begeisterung für das Thema auch bei Menschen wecken, die weniger sportaffin sind.

Ziel des Lederhosentrainings ist es, die Fitness mit dem eigenen Körpergewicht zu steigern und somit Verletzungen in Sport und Alltag vorzubeugen. Das Lederhosentraining ist ein **kostenloses** und **bedingungsloses** Trainingsangebot für jedermann, **unabhängig von Alter und Fitnesslevel**, das **von April bis September** immer **montags von 19 – 20 Uhr** im Freien stattfindet und in Kooperation v.a. mit Vereinen durchgeführt wird.

Die Versicherungsgruppe **die Bayerische** unterstützt das Lederhosentraining und ermöglicht die Durchführung in aktuell 12 bayerischen Städten.