

"RICHTIG PUMPEN"

MÄNNERSACHE
GESUNDHEIT
OSTERHOLZ

Muskeln aufbauen, aber richtig.

30.03.2026
18-20 Uhr

HOOD TRAINING

↗ since 2010

kostenlos



Komm zu Hood-Training!

Wir starten mit einem kurzen Input & Real Talk rund ums Gym:

- Richtig trainieren
- Supplements – sinnvoll oder nur Geldverschwendung?
- Doping – Risiken, Druck und die Wahrheit dahinter
- Social Media & falsche Vorbilder – was ist echt?
- Danach geht's gemeinsam ins Gym: Training, Technik & Motivation

Für alle Männer **ab 16 Jahren**
Einfach vorbeikommen und Gas geben!



325 GYM IM OTeBAD
Koblenzer Str. 3, 28325 Bremen

Gefördert von den Krankenkassen/Krankenkassenverbänden des Landes Bremen nach § 20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.

HOOD
TRAINING

↗ since 2010

MÄNNERSACHE
GESUNDHEIT
OSTERHOLZ

Gefördert von

GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

MGAS
Niedersachsen Bremen e. V.



BREMER HEIMSTIFTUNG