

Infos und Anmeldung

Bei unserem Programm „Shogun“, handelt es sich um ein ganzheitliches Ganzkörpertraining mit den Elementen Fitness, Beweglichkeit, Stabilität und Sturzprophylaxe. Gesundheitsinformationen eines Kardiologen, Übungen zur Selbstbehauptung und gesellige Treffen runden das Programm ab. Das Programm eignet sich für alle Menschen ab 50 Jahren ohne wesentliche körperliche Beeinträchtigungen.



Organisation

- ⇒ Die Einheiten werden von erfahrenen, lizenzierten Trainern aus verschiedenen Kampfsportarten geleitet.
- ⇒ Die Trainingseinheiten finden jeweils montags von 20.00-21.15 Uhr statt.
- ⇒ Das Training erfolgt barfuß auf Matten.
- ⇒ Es kann eine kostenlose Schnupperinheit besucht werden.
- ⇒ Es ist keine Mitgliedschaft notwendig. Der Kurs geht über 10 Abende und kostet 60 €.

Einführungsabend der Gruppe

„Shogun“

**Montag, 21.09.2015, 20.00-21.15 Uhr,
Gymnastikraum 1 am Viadukt
(Eingang Pferdemarktgelände)**

Eine Vormerkung ist möglich.

JC Bietigheim e.V.

Fon/Fax: 07142/773164
www.jc-bietigheim.de
 Email: gs@jc-bietigheim.de
www.facebook.com/jc.bietigheim

Shogun

- ⇒ **Fitness**
- ⇒ **Beweglichkeit**
- ⇒ **Sturzprophylaxe**
- ⇒ **Selbstbehauptung**
- ⇒ **Geselligkeit**

**Für Frauen und Männer
ab 50 Jahren**

JC Bietigheim e.V.

www.jc-bietigheim.de

Judo Karate Aikido

武道

Ju-Jutsu Tai Chi

