

„Shogun“,



vor dem Kurs

nach dem Kurs

Für Frauen und Männer ab 50 Jahren

Ein ganzheitliches Training mit den Elementen Fitness, Beweglichkeit, Stabilität und Sturzprophylaxe. Die Einheiten werden von erfahrenen, lizenzierten Trainern aus verschiedenen Kampfsportarten geleitet. Das Programm eignet sich für alle Menschen ab 50 Jahren ohne wesentliche körperliche Beeinträchtigungen.

Ein unverbindlicher und kostenloser Einführungsabend hat schon stattgefunden, ein Einstieg ist aber auch **aktuell am 29. Februar 2016** noch möglich.

Die Kurse starten um 20 Uhr im Gymnastikraum am Viadukt (unterer Eingang) und dauern etwa anderthalb Stunden.

Gesundheitsinformationen eines Kardiologen, Übungen zur Selbstbehauptung und gesellige Treffen runden das Programm ab.

Organisation

Die Trainingseinheiten finden jeweils montags von 20.00-21.30 Uhr statt. Das Training erfolgt barfuß auf Matten oder auf dem Hallenboden.

Es ist keine Mitgliedschaft notwendig. Der Kurs aktuell hat noch 7 Abende und kostet 50,00 €, zahlbar sofort vor Ort. Der Einstieg ist am 29. Februar 2016 noch möglich.

Infos und Anmeldung

zur Gruppe „Shogun“

immer Montags, 20.00-21.30 Uhr, Gymnastikraum 1 am Viadukt
(Eingang Pferdemarktgelände)

JC Bietigheim e.V.

Fon/Fax: 07142/773164

www.jc-bietigheim.de

Email: gs@jc-bietigheim.de

www.facebook.com/jc.bietigheim