

# Shogun

**Für Frauen und Männer ab 50 Jahren**



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

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.



- ⇒ 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 Schnuppereinheit besucht werden.



## **Einführungsabend der Gruppe „Shogun“**

**Montag, 18.01.2016, 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](http://www.jc-bietigheim.de)

Email: [gs@jc-bietigheim.de](mailto:gs@jc-bietigheim.de)