

JAHN aktuell



Allgemeines Fitnessstraining

Weg mit dem Winterspeck! Top in Form in den Frühling!

Wir bieten ein allgemeines Fitnessstraining an!!!

Wann? Ab **Donnerstag, 03.04.2014**, jeweils um **19:30 Uhr**. (Späterer Einstieg jederzeit möglich)

Wo? Im Dojo (Trainingsraum) des **Jahn Nürnberg 2012, Kopernikusstr. 24**, 90459 Nürnberg (im Hinterhof)

Was wird geboten? Allgemeine Fitness zur Verbesserung der **Kraftausdauer**, der **Beweglichkeit** und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.

Wie viele Trainingseinheiten werden geboten? **10 Einheiten à 1 Stunde**.

Was ist mitzubringen? Trainings- / Gymnastikkleidung, **keine Turnschuhe**, da die Judomatte nur barfuß betreten werden darf!

Was kostet es? Für Mitglieder mit Vollbeitrag: Nichts!
Für Mitglieder mit Basisbeitrag: 50,00 €
Für Nichtmitglieder: 70,00 €
Über die BLSV-Kurskarte sind auch Nichtmitglieder versichert!

Wer ist der Trainer? Unser langjähriger Judotrainer Hermann Tischner, der einer Trainer-B-Lizenz besitzt.

Wo melde ich mich an? Vor der ersten Stunde im Dojo beim Trainer.

Für wen ist das Training geeignet? Für alle ohne Altersbegrenzung, die Freude an der Bewegung haben und diese dem „Power-couching auf der Kanapee-Nordwand“ vorziehen und fit in den Sommer starten wollen!

Für **Rückfragen** wendet Euch an: Tel.: 09241 / 99 23 15
Mobil: 0172 699 4652
E-Mail: HermannTischner@gmx.de

Auf Euer Kommen freut sich

Nürnberg, 19.03.2014