

## Jugend aktiv

Unter dem Motto „Jugend aktiv“ bieten wir Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren die Möglichkeit, unsere anderen Angebote im Personal Training zu äußerst günstigen Preisen zu nutzen. Der Preis je Stunde richtet sich dabei nach dem jeweiligen Alter des Jugendlichen. So zahlen 13-jährige nur 13,00 Euro bis 18-jährige lediglich 18,00 Euro pro 60-minütiger Übungsstunde.

## Pro Prosperitas

Empfehlen Sie uns weiter und sichern Sie sich einen **TRAININGS-GUTSCHEIN im Wert von 10 Euro!**

Für jede Empfehlung von Ihnen, auf die ein neuer Kunde mindestens eine Stunde Personal Training bei uns nimmt, erhalten Sie einen **Trainings-Gutschein im Wert von 10 Euro\***.

Zur Weiterempfehlung nutzen Sie am besten unsere Handzettel (Flyer), die wir in unserem Büro bereitstellen. Wir bitten Sie jedoch die Handzettel ausschließlich an persönlich bekannte Personen weiterzugeben, sodass wir Ihnen den jeweilig neuen Kunden auch zuordnen können. Das Auslegen unserer Handzettel in anderen Geschäften oder Einrichtungen sowie das Verteilen von Handzettel im öffentlichen Raum wie auf Straßen oder bei Veranstaltungen Dritter ist ausdrücklich nicht gestattet.

\* Der Trainings-Gutschein kann ausschließlich mit den Kosten für Ihr Personal- oder Gruppentraining in der Kubayamashi-Do Körperschule verrechnet werden. Eine Auszahlung des Geldbetrages ist nicht möglich.

## Impressum

Kubayamashi-Do Körperschule  
Inhaber: Robert F. Glener  
Heisterstraße 8  
60594 Frankfurt am Main

Tel.: 0152-2929-6412

[info@kubayamashi.com](mailto:info@kubayamashi.com)  
[www.koerperschule-frankfurt.de](http://www.koerperschule-frankfurt.de)

### Ab Südbahnhof:

Am Hauptausgang die Straßenbahn-Linie 14 oder 16 bis zum Lokalbahnhof nehmen. Die Haltestelle Lokalbahnhof befindet sich bereits in der Heisterstraße. Auf der gleichen Straßenseite bleiben und ca. 30 Meter bis zur Hausnummer 8 zurücklaufen.

### Ab Konstablerwache:

Die Bus-Linie 36 bis zur Station Lokalbahnhof nehmen. Auf der gleichen Straßenseite bleiben und ca. 20 Meter bis zur ersten Ampel zurücklaufen. Dort zur anderen Straßenseite wechseln. Die Heisterstraße liegt in Laufrichtung unmittelbar vor Ihnen.

### Terminfreie Öffnungszeiten

Montags _____	10.00 – 19.00
Mittwochs _____	10.00 – 19.00
Donnerstags _____	10.00 – 15.00
Freitags _____	10.00 – 15.00
Samstags _____	10.00 – 15.00

Termine für Ihr Personal Training außerhalb unserer Öffnungszeiten können Sie stets über unsere oben genannten Kontaktadressen vereinbaren.

 **KUBAYAMASHI-DO**  
Ihre Körperschule in Frankfurt am Main

# PARKOUR

# 5



Aktueller Stand: 14. Februar 2019

## Parkour

Parkour ist kein „Toll“-Sport, sondern eine Disziplinsportart, die sehr viel Aufmerksamkeit und Konzentration erfordert. Es besteht deshalb nicht aus ausschließlich einzelnen akrobatischen Übungen wie beispielsweise Salto-Sprüngen, sondern stellt das zügige und freie Überwinden zahlreicher verschiedener Hindernisse in direkter Folge dar. Die Kombination verschiedener Techniken fördert dabei das Geschick des Traceures (Parkour-Läufers). Am Ende der Aktion darf es zu keinem Stillstand kommen. In unserem Parkour-Training lernen Sie Hindernisse äußerst schnell und geschickt mit einer Vielzahl an verschiedensten akrobatischen Bewegungen zu überwinden und dabei wieder sicher auf den Füßen zu landen.

## Aufbau

Unser Training ist in zwei Stufen der Indoor-Basics und des Outdoor-Workouts unterteilt. Die Indoor-Basics werden stets in unseren Schulungsräumen trainiert und vermitteln Ihnen die erforderlichen Grundlagen für das Outdoor-Workout, das wir an geeigneten Plätzen wie unter anderem in den Bereichen der Mainufer-Anlage durchführen.

Zu den erforderlichen Grundlagen gehören dabei nicht nur Sprung-, Balance-, Greif- und Abrolltechniken. Vorangehend vor all diesen Übungen wird stets ein angemessenes Aufwärm- und Krafttraining absolviert sowie für die nötige Dehnung gesorgt, sodass Ihr Körper ideal auf die Herausforderungen des Parkours im Outdoor-Workout vorbereitet wird.

## Kleidung und Ausrüstung

Für das Outdoor-Workout wird Sportkleidung und festes Schuhwerk benötigt. Bitte bringen Sie für das Parkour-Training mindestens zwei Hosen und zwei T-Shirts sowie bei kaltem Wetter angemessene Sportjacken mit, sodass Ihnen bei Bedarf Ersatzwäsche zur Verfügung steht.

Getränke, Papiertaschentücher und ein kleines Erste Hilfe-Set sollten stets mitgeführt werden.

## Personal Training und Kurse

Unser Parkour-Training kann sowohl im Personal Training (Einzeltraining) als auch in Kursen mit bis zu sechs (6) Teilnehmern absolviert werden. Ein Personal Training ist ausschließlich zu den Tarifen für Erwachsene möglich. Die Termine für ein Personal Training werden stets persönlich vereinbart.

## Termine des Kurses

Der Kurs beginnt am Sonntag, den 3. März 2019 und erfolgt über fünf fortlaufende Wochen, jeweils am 3.3.2019, 10.3.2019, 17.3.2019, 24.3.2019 und 31.3.2019, immer von 11.00 bis 13.00 Uhr. Die Gesamtstundenzahl des Kurses entspricht zehn (10) Stunden. Terminänderungen sind vorbehalten.

## Preis

Für die Teilnahme am oben genannten Parkour-Kurs sind je Teilnehmer 130,00 Euro (inklusive der gesetzlichen USt. in Höhen von 19 %) vor Kursbeginn als Gesamtbetrag zu entrichten.

## Anmeldung

Ich melde mich zur Teilnahme am Parkour-Kurs in der Kubayamashi-Do Körperschule an:

3. März 2019

Kursbeginn

Vorname und Name

Geburtsdatum

Telefon

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Die Anmeldung ist personengebunden und kann nicht auf andere Personen übertragen werden. Bei Nicht-Teilnahme an den Übungsstunden besteht für mich kein Anspruch auf eine Rückvergütung der Kosten. Ebenfalls können die Kosten nicht mit einer Nutzung von anderen Angeboten der Kubayamashi-Do Körperschule verrechnet werden. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Kubayamashi-Do Körperschule, siehe [kubayamashi.com/agb](http://kubayamashi.com/agb).

Unterschrift (eines Erziehungsberechtigten)