

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 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
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 – 18.00
Mittwochs _____	10.00 – 18.00
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

3



Aktueller Stand: 4. November 2018

Parkour

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.

Gruppe

Unser Parkour-Training kann sowohl im Personal Training als auch im Gruppentraining absolviert werden. Personen bis einschließlich zum 18. Lebensjahr werden bei uns ausschließlich in Gruppen von bis zu vier (4) Personen trainiert. Ein Personal Training (Einzeltraining) ist nur zu den Tarifen für Erwachsene möglich.

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.

Beginn und Laufzeit

Der Kurs beginnt am Sonntag, den 25. November 2018 und erfolgt über fünf fortlaufende Wochen.

Alle Kurs-Termine finden immer sonntags zu jeweils zwei (2) Stunden, von 11.00 bis 13.00 Uhr, statt.

Die Gesamtstundenzahl des Kurses entspricht zehn (10) Stunden.

Vorgesehene Termine

25.11.2018
2.12.2018
9.12.2018
16.12.2018
23.12.2018

Terminänderungen vorbehalten, sollte die aus unvorhergesehenen Gründen erforderlich sein.

Preis

Für die Teilnahme an diesem Parkour-Kurs sind je Teilnehmer 130,00 Euro (inklusive 19 % USt.) vor Kursbeginn als Gesamtbetrag zu entrichten.

Anmeldung

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

25. November 2018

Kursbeginn

Vorname und Name

Geburtsdatum

Telefon

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Bei Nicht-Teilnahme an den Übungsstunden besteht für mich kein Anspruch auf Rückvergütung der Kosten.

Anmerkungen:

Unterschrift (eines Erziehungsberechtigten)