

## 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](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.



# BALANCE

Aktueller Stand: 6. November 2018

## Wozu brauche ich ein Balance-Training?

Es gibt viele Gründe, sich mit einem ausgewogenen Balance-Training auseinanderzusetzen. So stabilisiert Balance-Training nicht nur bei älteren Personen die Körperkontrolle und hilft ihnen in kritischen Situationen Sturzgefahren zu mindern oder gar zu vermeiden, es verschafft auch jeder anderen Person, die regelmäßig an den Übungen teilnimmt, ein besseres Gespür für den eigenen Körper.

Auch wenn Balance-Training in jeder Hinsicht eine praktische Sache ist, so schult es vor allem die Konzentration und fördert das Körpergefühl in hohem Maße. Durch die langsamen und stets auf die richtige Körperhaltung konzentrierten Bewegungsabläufe lernen Sie Ihre Muskulatur gezielt einzusetzen, um das Gleichgewicht besser halten zu können. So bilden Sie Ihre Motorik von den Armen über den Rücken bis hin zu den Beinen und Füßen zur Feinmotorik aus.

Doch auch die Konzentration will dabei gelernt sein, was über die Übungen des Balance-Trainings mit sehr viel Spaß in Form von herausfordernden Aufgabenstellungen und Geschicklichkeitsspielen erfolgt. Gerade diese Konzentration ist es, die Sie innerlich zu mehr Ruhe kommen lässt und somit auch für eine bessere Entspannung Ihres Seelenlebens sorgt.

## Mitzubringendes

Bitte bringen Sie zum Kurs als Trainingsunterlage ein sauberes Handtuch (ca. 140 \* 60 cm) sowie ein Paar frische Socken mit, die Sie auf dem Weg zur Körperschule nicht bereits tragen.

## Beginn und Laufzeit

Der Kurs beginnt am Montag, den 12. November 2018, und umfasst zehn (10) Übungsstunden zu jeweils 60 Minuten. Alle Kurs-Termine finden immer montags von 14.30 bis 15.30 Uhr statt. Um pünktlich anfangen zu können, bitten wir stets fünf (5) bis zehn (10) Minuten vor Beginn anwesend zu sein.

## Preis

Für die Teilnahme an fünf (5) Kurs-Terminen sind je Teilnehmer 14,00 Euro pro Stunde zu entrichten. Die Teilnahme an zehn (10) Kurs-Terminen kostet hingegen nur 12,00 Euro pro Stunde. Sie sparen ganze 11,7 Prozent der Kosten.

Die Kosten je Teilnehmer sind stets vor Kursbeginn als **Gesamtbetrag** gegen Quittung zu entrichten. Dieser entspricht 120,- Euro für zehn (10) Kurs-Stunden und 70,- Euro für fünf (5) Kurs-Stunden.

Alle Preise gelten inklusive 19 % USt.

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

## Anmeldung

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

---

Vorname und Name

---

Geburtsdatum

---

Telefon

---

Straße und Hausnummer

---

PLZ und Ort

Anmerkungen: \_\_\_\_\_

---

Ort, Datum

---

Unterschrift (eines Erziehungsberechtigten)