

**Neuer Kurs:
15.04.2010**
Auch für Einsteiger und Gesundheitssportler geeignet!



Die effektivsten Kraftübungen für zu Hause und unterwegs – alles ohne Zusatzgeräte!

Gut trainierte Muskulatur ist ein wesentlicher Baustein zur Gewichtsregulation, zur Gesunderhaltung – aber auch für die sportliche Leistungsfähigkeit. Viele Sportler haben jedoch weder viel Zeit zur Verfügung, noch Lust auf miefige Studio-Atmosphäre. Deswegen bietet **JES! Power** das optimale Einsteiger-Programm für zu Hause und unterwegs.

Die funktionellen Übungen sind sowohl wissenschaftlich, als auch praktisch erprobt. Das Trainingsprogramm können Sie mit sehr geringem Aufwand und hoher Effizienz auch zu Hause ausführen, da die einzelnen Übungen ohne Gerät durchgeführt werden.

In überschaubarer Runde und entspannter Atmosphäre werden sowohl theoretische Grundlagen vermittelt, als auch funktionelle Übungen praktisch erprobt und individuell korrigiert.

Kursziele:

- ⇒ Erlernen der Übungen aus dem **JES! Power** Programm und individuelle Korrekturen.
- ⇒ Vermittlung der wichtigsten methodischen Grundlagen für die effektive Durchführung.
- ⇒ Individuelle Tipps und Motivation für die Umsetzung im Alltag.

nur
€ 50,- p.P.

Die Fakten:

Termine: 15.04., 22.04. und 29.4.2010 (3 Termine, donnerstags)

Zeit: 17:30-18:30

Ort: Praxis „Ärzte am Kaiserkai“ (Gymnastikraum)
Am Kaiserkai 46, 20457 Hamburg (Hafencity)

Kosten: € 50,- p.P. (fällig bei Anmeldung)

Bank: Commerzbank Hamburg
KTO 64 18 222, BLZ 200 400 00
Verwendungszweck:
Vorname, Name, Kurs, Startdatum

Leitung: Dipl. Sportwissenschaftler Sebastian Rosenkranz

Hinweis: Eine Anerkennung als Präventionskurs ist beantragt.



JES! Power: Das optimale Einsteiger-Programm für zu Hause und unterwegs.

Sicher ist sicher!

Die Effektivität des Übungsprogramms ist nicht nur wissenschaftlich bewiesen, sondern auch durch zahlreiche Sportler und den Kursleiter selbst praktisch erprobt.

Informationen und Anmeldung:

fon | 040 - 318 18 207

fax | 040 - 318 18 211

email | info@bewegungsschmiede.de

Oder online unter:

www.bewegungsschmiede.de/kurse/index.php

post | JES! Die Bewegungsschmiede GmbH
Pilatuspool 15, 20355 Hamburg



Die Bewegungsschmiede.

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs „JES! Power“ (Beginn: 15.04.2010) an.

Vorname, Name

Straße, Nr.

Telefon

Email

Geburtsdatum

PLZ, Ort

Mobil

Krankenkasse (optional)

Datum, Unterschrift

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmern statt, die Höchstgrenze liegt bei 10 Teilnehmern. Die Kursgebühr ist bei Anmeldung fällig. Bei Nicht-Teilnahme ist eine Abmeldung bis zu einer Woche bei voller Kostenerstattung möglich. Danach wird eine Stornierungsgebühr von 50% der Kursgebühr fällig, sofern nicht ein entsprechender Ersatz gefunden wird.