

„Fight the Speklatius“

Fitnesskurs des Judo - u. Ju-Jutsu - Verein Daaden e.V.

Was: 8 Wochen Fitnesskurs vom 05.01.2023 – 05.03.2023
(mit Battle Ropes, Fitnesstrampolin, Widerstandbändern, Schlingentrainern, etc.)

Wie: 2 x Sport in der Woche mit gleichgesinnten (18 Sporttage)
bei Interesse zusätzlicher Gruppentermin nach Absprache (z.B. Walken,
Schwimmen, MTB) + Ju-Jutsu Training mittwochs möglich

Wo: Arthur Knautz Turnhalle Daaden und Turnhalle der Grundschule Biersdorf

Zeiten: donnerstags, 18:30 – 19:45 Uhr in Biersdorf
(Fatburner, Ganzkörperkräftigung*)

sonntags, 10:00-11:15 Uhr in Daaden
(Fatburner, Zirkeltraining)

Wer: Alle an Bewegung Interessierten ab 17 Jahren, max. 20 Teilnehmer!

Kosten: 130€ (darin enthalten 105€ für einen 8wöchigen Präventionskurs* nach
§20 SGB V, welcher von den Krankenkassen bezuschusst wird)

Meldung: Anmeldung bis 23.12.2022 unter fitness@budosport-daaden.de

(*beinhaltet Präventionskurs *Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung*, Kurs-ID
20200113-1165942)

