

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 – 15.00
Mittwochs _____	10.00 – 15.00
Donnerstags _____	10.00 – 15.00
Freitags _____	10.00 – 15.00
Samstags _____	12.00 – 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



Aktueller Stand: 10. Mai 2018

Parkour

Als relativ junge Sportart gilt das Parkour. Während die Parkour-Läufer – die sogenannten Traceure – auf ihren Wegen – den Parcours – die herausforderndsten Hindernisse überwinden, vollziehen sie äußerst schnell und geschickt eine Vielzahl an verschiedensten akrobatischen Bewegungen, durch die sie ebenfalls wieder sicher auf ihren Füßen landen – manchmal nur in Bruchteilen einer Sekunde.

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

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 drei (3) Personen trainiert. Ein Personal Training (Einzeltraining) ist nur zu den Tarifen für Erwachsene möglich.

Gruppentermine

Da das Parkour-Training stets ein sehr hohes Maß an Konzentration erfordert, ist es für die Teilnehmer vor allem im Gruppentraining sehr wichtig, ein gutes Vertrauensverhältnis untereinander aufzubauen. Um dies zu ermöglichen sind unsere Gruppentermine nicht fortlaufend, sondern müssen gruppenweise in Kursen von fünf (5) oder zehn (10) vereinbarten Terminen festgelegt werden.

Preise

Für die Teilnahme an einem Kurs zu fünf (5) Terminen sind je Teilnehmer 15,00 Euro pro Stunde zu entrichten. Die Teilnahme an Kursen zu zehn (10) Terminen kostet hingegen nur 13,00 Euro pro Stunde. Sie sparen 15 Prozent der Kosten.

Die Kosten pro Kurs sind vor Kursbeginn je Teilnehmer als Gesamtbetrag zu entrichten. Dieser entspricht 130,- Euro für Kurs zu zehn (10) Stunden und 75,- Euro für Kurs zu fünf (5) Stunden.

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

Anmeldung

Vorname und Name

Geburtsdatum

Telefon

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Ich melde mich zur Teilnahme am nächsten Parkour-Kurs zu folgender Laufzeit an:

- 10 Stunden zu jeweils 13,00 Euro
- 5 Stunden zu jeweils 15,00 Euro

Der Kurs findet immer sonntags, von 11.00 bis 12.00 Uhr statt. Sobald drei Anmeldungen zum nächsten Parkour-Kurs mit gleicher Laufzeit vorliegen werde ich informiert, wann der erste Termin stattfinden kann. Dieser Termin wird anschließend mit mir sowie den beiden anderen Teilnehmern kurzfristig vereinbart.

Unterschrift (eines Erziehungsberechtigten)