



LAUFTREFF (City-Parcours) Trimm-Dich!

LAUFEN meets FITNESS

Kurs-Inhalt: **DU** willst trainieren wie ROCKY!?

Kurs ist für ALLE, die gerne regelmäßig in einer Gruppe für Ihren allgemeinen Fitness-Zustand mit einem Trainer/in arbeiten wollen!

Kurs ist eine Kombination aus herkömmlichen Lauftreffs UND bekannten Fitness-Übungen (Aerobic, Thaibo, Boxen) UND weitere Infos und Übungen fürs ZU HAUSE (inkl. Ernährungstipps!)

WANN: Donnerstags von 18.00h-19.00h

Trainings-Einheiten: 8x (2 Monate!)

Betrag: 8 Einheiten á 8.50,-€ = 68,-€ p.Person Einsteiger-Preis bei Beginn sofort bar zu entrichten!

START: Do. 20. Mai 2010 (Voranmeldung; begrenzte Gruppenzahl) + Einstiegsmöglichkeit jederzeit!

Startpunkt: SOHO Club Bochum (Viktoriastr.45)

Laufroute: Jahrhunderthalle Bochum / Stadtpark Bochum / diverse Sportplätze in Bochum

Outfit: sportlich und wetterfest!

TRAINER: Omega und Amivi (Fitness- und Aerobic Trainer/in)

Wichtig: Bitte mind. 10-15min. vor Beginn mit Trainings Sachen vor Ort sein.

Voraussetzung: Der gesundheitliche Zustand ist in Ordnung, um sich sportlich betätigen zu dürfen!

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko!

Weitere INFOS: 0163/7813259; www.o-d-c.de; info@o-d-c.de



OMEGA



AMIVI

WIR FREUEN UNS DICH BALD BEI UNS BEGRÜSSEN ZU DÜRFEN!!!

