



# Erster Berliner Judo-Club 1922 e.V.

und zweitältester deutscher Judo-Club

Wettbewerb des Landessportbundes Berlin - Sieger in der Kategorie 3  
Der familienfreundlichste Sportverein 2001



## Fit'n Balance für Senioren

Nach den Osterferien wird der EBJC einen neuen Kurs für Senioren und Seniorinnen anbieten. Der Kurs ist gedacht für Menschen im Alter ab ca. 60 Jahren, für Anfänger oder Wiedereinsteiger.

Das Training soll einmal wöchentlich angeboten und hat die Zielsetzung die Lebensqualität zu erhalten sowie noch viele Jahrzehnte unabhängig, selbstständig, aktiv und leistungsfähig sein zu können.

Der Kurs startet am **2. Mai 2003** und findet dann immer **freitags von 16.30 Uhr – 17.30 Uhr** im Mariendorfer Weg 69 in der oberen Halle statt.

Es wird verschiedene Bewegungsangebote geben, z. B.

- Gymnastik mit kleinen Spielen
- Koordinationsschulung
- Ausdauertraining in Form von „Walken“
- Wirbelsäulengymnastik
- Entspannungstraining Kennen lernen und üben
- Ernährungsberatung

**Mitzubringen sind: eine ISO-Matte, ein Getränk und Gute Laune**

Den Kurs leitet Gabriele Müller, 37 Jahre alt., seit vielen Jahren im EBJC engagiert. Sie ist Lizenzinhaberin im Bereich „Freizeit, Fitness und Gesundheit“ und Wellnesstrainerin mit Diplom.

Weitere Fragen beantworten Ihnen gerne unter der Telefonnummer:

030-604 65 06 Gabriele Müller und  
030-606 95 80 Barbara Westphal