



FITNESS drückt das körperliche und geistige Leistungsvermögen aus, Belastungen im Alltag standzuhalten. Die Schlüsselemente zur richtigen Fitness sind mit Spaß betriebenes, regelmäßiges, richtig dosiertes Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining. Trainieren Sie mit dem GJC und profitieren Sie von

- erhöhter Leistungs- und Widerstandsfähigkeit
- effizienterem und ökonomischerem Muskeleinsatz
- geringerer Verletzungsanfälligkeit
- funktionellen Kräftigungsübungen
- gesteigertem Kalorienverbrauch
- einem durchtrainierten Körper



UNSER TRAININGSKONZEPT

Wir bieten Ihnen ein effektives Training entsprechend Ihrem sportlichen Ambitions- und Leistungsniveau. Mit unserer Fitnessabteilung ergänzen wir das Sportangebot für Ihre ganze Familie. In familiärer Atmosphäre holen wir Sie mit unserer breiten Palette an Kursen für alle Altersgruppe dort ab, wo Sie persönlich stehen.

- Eltern-Kind-Turnen
- Fit Kids
- FitnessPlus 55
- Zumba®
- Body-Balance
- Funktionelles Training

ABTEILUNGSLEITUNG

- **Maud Fox**, Special-B-Class- Gesundheitstrainer, Ernährungstrainer, Zertifikat Aerobic-und Fitness Lehrtrainer B, Fit Kids Lehrtrainer B, Official Core Ball® Athletics Instructor

SPORTWISSENSCHAFTLICHER BERATER

- **Dipl.-Sportl., Dipl.-Päd., Ulrich Klocke**, Trainer A Lizenz (u.a. langjähriger Lehrer am Pädagogium Bad Godesberg)

WEITERE TRAINER

- **Elvira Hagedorn**, u.a. Yoga Lehrerin (BYV/EFYTA)
- **Eszter Hoffmann**, Official Zumba® Trainerin
- ausgebildete Trainer für: Thai-Bo, Step-Aerobic, Psychomotorik



1. GODESBERGER
JUDO CLUB e.V.

! JETZT PROBE
TRAINING
VEREINBAREN