

Neutraubling, den 21. Dezember 2019

Einladung zu einem Abend in der EMS-Lounge

Liebe Mitglieder,

hiermit laden wir Sie zu einer kostenfreien Schnupperversammlung des TC Neutraubling bei der EMS-Lounge ein:

**am Mittwoch, den 29.01.2020,
von 18.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Pommernstraße 1, 93073 Neutraubling**

Jeder Teilnehmer kann eine individuelle Personaltraining – Einheit erleben. Abgerundet wird der Abend durch einen Gesundheitsvortrag.



Das individuelle Training für jeden Teilnehmer wird ca. 15 – 20 Minuten dauern. Geschulte Trainer werden das Training beaufsichtigen.



Um die Wartezeiten so gering wie möglich zu halten, wird der TC Neutraubling die Teilnehmer in zwei Gruppen einteilen. Unter Berücksichtigung des Alters und der sportlichen Voraussetzungen wird eine Gruppe um 18:30 Uhr beginnen, während die zweite Gruppe erst um 19:00 Uhr starten wird. Vor und nach dem Training sollte man ausreichend Wasser zu sich nehmen. Ein Abendessen direkt vor dem Training wird nicht empfohlen. Für eine kleine Verköstigung vor Ort im Anschluss ist gesorgt.

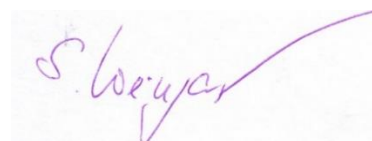
Um den Trainingsplan individuell zu erstellen, ist ein Anamnesebogen nötig, der nach der Anmeldung zugesendet wird. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Wer sich zuerst anmeldet hat Vorrang und bekommt eine Bestätigung zugeschickt. Teilnehmer unter 18 Jahren brauchen eine Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten.

Bitte melden Sie sich mit Größenangabe (S/M/L für den EMS-Anzug) bei Interesse bis 20.01.2020 unter wilhelm.jessica1984@gmail.com an und bringen Sie Turnschuhe zum Event mit.

Mit sportlichen Grüßen



Tobias Koch
1. Vorsitzender TC Neutraubling



Dr. Sonja Weingart
Inhaberin EMS Lounge