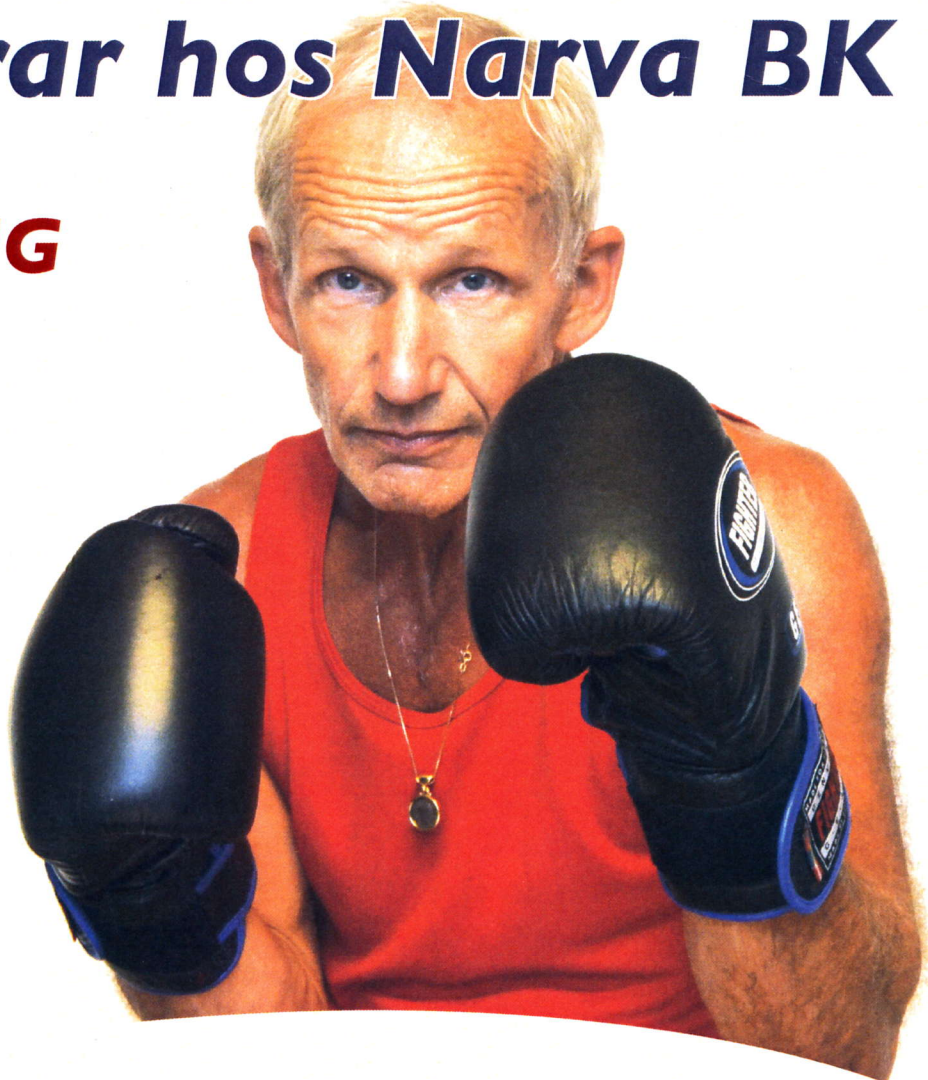


Grå pantrar hos Narva BK

**Det är ALDRIG
för sent...**

**Mentalt stärkande
Hög säkerhet
Opretentiöst
Hälsosamt
Socialt
Roligt**



Grå pantrar hos Narva BK

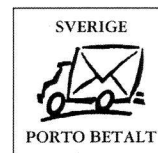
**Det är ALDRIG
för sent...**

**Allsidig träning ökar
självförtroendet,
koordinationen,
kondisen och
balansen**



PRO Salem-Rönninge c/o Karl-Ove Lundholm
Emanuel Birkes väg 2
144 30 Rönninge

B



"Du skall inte motionera för att bli yngre utan för att bli äldre" (okänd)

Det går att rada upp hur många argument som helst för att vi 60+:are skall motionera. 60% gör det ändå inte! Vi tror att skall motionerandet bli av så MÅSTE det vara både kul och även lite utvecklande, dvs man får lära sig något nytt.

Viktigt. I den träning vi erbjuder får inga hårda slag förekomma. Inte heller slag mot huvudet. Sandsäckarna får man dock gärna ge en omgång! Har man skavanker tränar man det som inte gör ont. Blir det lite jobbigt är det helt OK med en liten privat paus.

Alla Narva BK:s träningspass är i princip lika i sina upplägg. Vi lär ut raka slag, krokar, uppercuts samt försvar mot dessa. Bara intensitet och hårdhet i slagen skiljer.

Grå panterträningen startades 2012. Vi erbjuder 2 pass/vecka, 45 min långa. Dessa genomförs på dagtid. Ett av de två har inriktning Absoluta nybörjare. Klädsel valfri men gymmaskor är ett måste. De flesta kommer ensamma.

Efter passen brukar jag och de som vill följa med ta en fika på ett närliggande kondis.

Prova på en gång gratis!

Har du aldrig besökt en boxningsklubb – börja med Pantrarnas Absoluta nybörjarpass. Vi bjuder! Tiderna hittar du på www.narva.com → Träningstider. Avgifter finns på www.narva.com → Avgifter.

/Hans Lindahl, 71år, ordf i Narva BK och tränare/deltagare i passen för Grå pantrar.

Välkommen till Narva – den sympatiska boxningsklubben för alla!



Narva Boxningsklubb • Frejgatan 32a (200 m från Odenplan)
tfn 08-306371 • www.narva.com • info@narva.com

