



Kickboxen / Selbstverteidigung im Sportpark Für Frauen & Männer ab 16 Jahre

Ab 6. Mai`24 erweitert der Verein Gesund und Fit Isselburg e.V. sein Kursangebot.

Die Kursleitung für Boxen/Kickboxen/Selbstverteidigung wird von Marc Stockmayer und Christian Borchard gemeinsam übernommen.

Beide sind begeisterte Kampfsportler und Fitness Enthusiasten mit Erfahrung in diesen Bereichen.

Christian ist Box - und Kickboxmeister in seinem Verband und Gewichtsklasse und hat Wettkampf Erfahrung.

Marc kommt aus der chinesischen Selbstverteidigung.

Was bring Boxtraining?

1. es schult die Koordination
2. es ist ein intensives Fitness und Kraftausdauer Training
3. es steigert das Selbstbewusstsein
4. es macht einfach Spaß

Trainings Inhalte sind:

1. Sportspezifische Bewegungsabläufe
2. Drills/ Partnerdrills
3. Sandsack/Pratzen Training
4. leichtes Sparring

Kurs: ab 6. Mai 2024

Montags :

19.30 Uhr bis 20.45 Uhr



Beratungstermine/Anmeldung, unter 02874 905656