Fighting Fitness

Fighting Fitness ist ein Group-Fitness-Workout mit Kampfsportelementen (Kampfsporterfahrung nicht notwendig). Hier verschmilzt die geistige und körperliche Kraft von verschiedenen Kampfsportarten mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem schweißtreibenden und abwechslungsreichen Training.

Fighting Fitness ist für Jedermann geeignet - groß / klein, jung / alt, Mann / Frau.
Jeder kann das Training seinem Leistungsniveau anpassen.

Alltag aus - Musik an! Los geht es in der Gruppe um sich gemeinsam auszupowern. Einstieg jederzeit möglich. Schaut einfach vorbei.

Wann: ab 18.04.2024, donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: Erlenbadstraße 75, 77880 Obersasbach

Alter: ab 14 Jahren

Mitzubringen: Sportbekleidung und etwas zu trinken,
es wird Barfuß trainiert

Sonstiges: Alles weitere wird dir im ersten Training mitgeteilt.
Probetraining/s möglich. Bitte um Anmeldung.

空手道和也

Karate Dojo Kazuya Sasbach e. V.