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:	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.