

# 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: Mittwochs 18:30 - 19:30 Uhr

Wo: Im Mättich 12a, 77880 Sasbach

Alter: ab 15 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.

Bei Rückfragen:  
0152-56304524  
sasbach-karate@web.de  
www.karatesasbach.de