

Fitnessworkshop Kickboxen

Am Samstag, den 11. Oktober 2008, findet in der Turnhalle Steinkampstraße (Grundschoßtel) unter der Leitung von Carsten Fischer ein Fitnessworkshop im Kickboxen statt.

Kickboxen ist eine moderne dynamische Kampfsportart, bei der Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen gleichermaßen wichtig sind. Durch die große Vielfalt der körperlichen Anforderungen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit) ist Kickboxen eine hervorragende Möglichkeit, seinen Körper fit zu halten oder fit zu werden und nicht zuletzt eine wirksame Art der Selbstverteidigung.

Kickboxen hilft außerdem beim Stressabbau, fördert die Disziplin, Respekt und das Selbstvertrauen.

Jeder, egal ob Frau oder Mann, jung oder alt, kann diesen Sport betreiben!

Von 14:00 - 15:30 Uhr können Jugendliche einen Einblick in diesen Sport erhalten, von 15:45 - 17:15 Uhr haben Damen die gleiche Möglichkeit zur Teilnahme, von 17:30 - 19:00 Uhr können sich die Herren auspowern.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung bei Brigitte Ufer, Tel. 02335 681473. Der Workshop kostet 5 Euro pro Person, die vor Ort bezahlt werden können. Bei entsprechender Nachfrage soll dieses Fitnessangebot einen festen Platz im Übungsangebot des TV Volmarstein bekommen.