



### Fitnessstraining beim ersten Workshop für Kickboxen in Volmarstein

**WETTER-VOLMARSTEIN.** Erstmals veranstaltete der TV Volmarstein am vergangenen Samstag einen Workshop „Kickboxen“ in der Turnhalle Steinkampstraße in Grund-

schüttel. Unter der Leitung von Übungsleiter und Kickboxer Carsten Fischer (Bild mit einer Teilnehmerin) lernten Jugendliche im Alter von 9 bis 15 Jahren, Frauen und Männer

in Gruppen eingeteilt den Kampfsport kennen. Kickboxen bietet das beste Fitnessprogramm aller Kampfsportarten; denn der ganze Körper wird beansprucht und trai-

niert. Alle Teilnehmer absolvierten nach einer Einweisung einen Übungsparcours, bei dem sie zahlreiche Hindernisse überwinden mussten.

Foto: Heinz Hendel