

# ***FIT-COMBAT***

## ***15-18 JAHRE***

Fit-Combat ist ein Hochintensiv-Intervalltraining mit Kickboxeinheiten. Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es einen kraftvollen Mix aus Punches und Kicks. Diese Art von machtvollen Training verbessert deine Fitness, Ausdauer und Schnellkraft.

<b>Preise:</b>	Für Mitglieder 3€ pro Einheit	Für Nichtmitglieder 6€ pro Einheit
<b>Termin:</b>	Montag, 17:00-18:00 Uhr	
<b>Ort:</b>	Gymnastikraum Sportheim	
<b>Leitung:</b>	Jessica Stiehle	

### **1. Kurs 2023\***

09. Januar  
16. Januar  
23. Januar  
30. Januar  
06. Februar  
13. Februar  
27. Februar  
06. März  
13. März  
20. März

\*Termine können variieren

