

Kickboxen

In der Kampfsportart Kickboxing vereinen sich Hand- und Fußtechniken der traditionellen Kampfsportarten (Karate und Taekwondo) mit dem konventionellen Boxen. Das Kickboxen bietet daher eine spannende und abwechslungsreiche Technikvielfalt, die ein effektives Training für den gesamten Körper in Bezug auf Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit verspricht. Deshalb ist das Training sehr motivierend, egal ob Erfahrung im Kickboxen besteht, oder ganz neu begonnen wird. Kickbox-Erfahrene erhalten bei mir ein „Feintuning“. Sowohl fitnessambitionierte als auch wettkampforientierte Teilnehmende auf verschiedenen Leveln kommen hier auf ihre Kosten.

Um an diesem Kurs teilzunehmen, werden eigene Boxhandschuhe benötigt (10 Unzen aufwärts). Bandagen und Mundschutz werden zur eigenen Sicherheit empfohlen.

Ich freu mich auf euch! Eure Trainerin Anke

Termine:

Mittwochs

13.01. – 24.03.2021

19:30 – 21:00 Uhr

Kosten für 11 Termine:

121,- €

Ermäßigt (Schülerinnen & Schüler, Studierende,

Auszubildende:

88,- €

Treffpunkt:

Turnhalle Schule an
der Rolandsmauer
(Rolandsmauer 4-6,
49074 Osnabrück)

HAUS DER JUGEND