

KICK und BOX

Kick und Box ist ein ausdauerbetontes Fitness-Workout mit Kampfsportelementen.

Die Techniken werden aus der Bewegung in kleinen Kombinationen zu Musik ausgeführt.

Übungen am Schlagpolster sowie Kräftigungs- und Dehnübungen, sowie Konditionsübungen ergänzen das Training.

Es findet kein direkter Körperkontakt statt.

Insbesondere wird auch eine gelenkschonende Ausführung der Techniken angeleitet.

Die Stunde ist besonders für Teilnehmende geeignet, die ohne Vorkenntnisse einmal in die Welt des Kampfsports hineinschnuppern möchten, wobei der Spaß hier im Vordergrund steht.

WANN: Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr

WO: im Vereinshaus

START: 7. November 2023

Info: sport@st-pauli-turnverein.de

Tel. 34 01 25