

ZTD-COMBAT--WORKOUT

KURS FÜR INTERESSIERTE, EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE



news aktuell



ZANFINO TOTAL DEFENSE

**ZTD-COMBAT WORKOUT
SPORT & FITNESS**

Beim ZTD-COMBAT-Workout schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei Kalorien. Bei diesem energiegeladenen Ganzkörper-Workout, das durch Hapkido, Kickboxen usw. inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe.

Für interessierte/Einsteiger, die Stress abbauen und ihre Fitness steigern wollen, ist ZTD-COMBAT WORKOUT das ideale Gesamtpaket. Es trainiert die Beine, strafft Arme, Rücken und Schultern und beansprucht besonders den Core. Gleichzeitig verbrennen die Teilnehmer jede Menge Kalorien, verbessern ihre Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Geschwindigkeit und fühlen sich danach wunderbar energiegeladen.

Fitness in Zeiten der Pandemie: unser neuer Online- ZTD-COMBAT-WORKOUT-Kurs dient der Vorbereitung auf den Neustart für das Training im Dojang.

Trainiert wird Donnerstags via Zoom, von 10 bis ca. 10:45 Uhr, den Link zum Online-Zoom-Meeting wird an interessierte per Whatsapp mitgeteilt. Bitte bei mir Melden: Tel.: 0178-5335686



LIVE ONLINE KURS