

ZTD-FITNESS
KICKBOXEN

ZTD-FITNESS KICKBOXEN FITNESS, SV & FUN

MÄDCHEN UND FRAUEN TRAINIEREN UNTER SICH!



ZANFINO TOTAL DEFENSE
Kampfsport, Sicherheit & Fitness



**NATALE & SANDRA
ZANFINO**



Training:
Alte Grundschule
Südstraße14
61194 Niddatal Kaichen

Telefon: 0178-5335686

E-Mail:
Sandrazanfino@gmail.com

ZTD-Fitness-Kickboxing, ein auf Fitness ausgerichtetes Kampfsporttraining. Ohne Körperkontakt werden technische Elemente aus dem Kickboxen und Hapkido mit den sportlichen Komponenten aus Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit vereint und trainiert. Egal auf welchem Fitness-Level du dich befindest, ZTD-Fitness-Kickboxen ist das perfekte rundum Training für dich und deinen ganzen Körper. Im ZTD-Fitness-Kickboxing findet Kampfsport und Fitness seine Vereinigung.

Neben dem **Fitnesswert** besitzt das **ZTD-Fitness Kickboxen** einen sehr hohen **Selbstverteidigungswert**. Techniken werden schnell erlernt und können so im Bedarfsfall effektiv genutzt werden.

Starte jetzt durch und verändere dein Leben! Für mehr Power, mehr Fitness und mehr Selbstbewusstsein.

Training: Freitags von 18:00 bis 18:45 Uhr

Training: Samstag 12:00 bis 13:00 Uhr