

ZTD-COMBAT-WORKOUT

ZTD-COMBAT-WORKOUT FÜR JEDE ALTERSGRUPPE GEEIGNET FIT UND SICHER WERDEN



ZANFINO TOTAL DEFENSE

Kampfsport, Sicherheit & 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 Arme, den Rücken die Schulter und beansprucht besonders den alle Bereiche deiner Körpermitte „Core“ und nicht zu vergessen dass Bauch, Beine und Po intensiv dabei in Form gebracht werden. Gleichzeitig verbrennen die Teilnehmer jede Menge Kalorien, verbessern ihre Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit, Geschwindigkeit und fühlen sich danach wunderbar energiegeladen.



Alte Grundschule, Südstraße 14, 61194 Niddatal-Kaichen/ Tel.: 0178-5335686

**Training: Gruppe-1 Mittwochs von 20 bis 21 Uhr
Gruppe-1 Sonntags von 11:15 bis 12 Uhr**