

ZTD-FITNESS KICKBOXEN

FÜR JEDE ALTERSGRUPPE GEEIGNET
FIT UND SICHER WERDEN



ZANFINO TOTAL DEFENSE

Kampfsport, Sicherheit & Fitness

Beim ZTD-Fitness Kickboxen 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-Fitness Kickboxen 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

Training: Mittwochs & Freitags von 19:00 bis 20:00 Uhr

ZANFINO TOTAL DEFENSE www.zanfino-total-defense.de natalezanfino@aol.com

Telefon: 0177-9771193

ZTD-FITNESS KICKBOXEN

**TRAININGSSTART
IST MITTWOCH,
DER 23.02.2022**