

ZTD- KICK & PUNCH FIT

FÜR KÖRPERLICHE & MENTALE GESUNDHEIT

DAS BESTE AUS KICKBOXEN & FITNESS

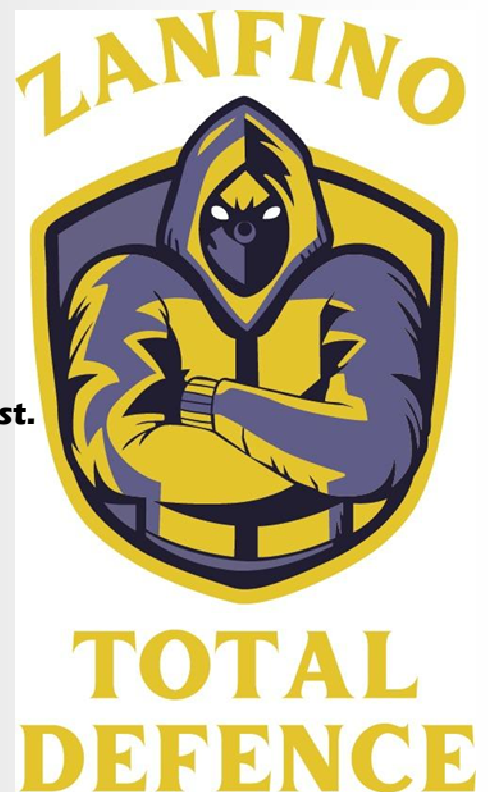


DU MÖCHTEST

- dich in deinem Körper wieder wohlfühlen,
- Leistungsfähig (er) sein,
- deinen Kopf freibekommen,
- Frust, Ärger und negative Gedanken ablegen,
- mehr Zeit für dich haben,
- Fett abbauen und schlanke Muskeln aufbauen,
- deinen Kalorienverbrauch erhöhen,
- deine Lieblingsklamotten von früher wieder tragen,
- neue Menschen kennenlernen,
- neue Erfahrungen machen,
- Stolz sein, weil du das Training regelmäßig durchziehst.

DEINE VORTEILE

- ▶ Ausdauer, Kondition, und Beweglichkeit steigern,
- ▶ Konzentrationsfähigkeit Steigern,
- ▶ mehr Körperliche Kraft und mentale Stärke,
- ▶ Stress reduzieren und innerer Ausgleich,
- ▶ Selbstverteidigung, mehr Sicherheit fühlen,
- ▶ deine Gesundheit erhalten und verbessern,
- ▶ ein abwechslungsreiches Training,
- ▶ mehr Motivation durch die Familiäre Atmosphäre,
- ▶ Zweimaliges kostenloses Schnuppertraining.



Alte Grundschule, Südstraße 14, 61194 Niddatal-Kaichen

**Training: montags 20 - 21 Uhr; mittwochs von 19 - 20 Uhr
& sonntags von 11:00 bis 12:00 Uhr**

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

Weitere Infos per Telefon: 0177-9771193