

Den ganzen Körper trainieren beim Kickboxen

TV Volmarstein startet am Samstag einen Workshop / Vorherige Anmeldung erforderlich

WETTER-VOLMARSTEIN. Ein Fitnessworkshop „Kickboxen“ findet am kommenden Samstag, 11. Oktober, beim TV Volmarstein in der Turnhalle Steinkampstraße in Grundschöttel statt. Die Leitung hat Carsten Fischer.

Kickboxen ist nicht nur ein Kampfsport, sondern auch ein gutes Fitnesstraining, bei dem

der ganze Körper beansprucht und trainiert wird, Muskeln gestärkt und aufgebaut werden, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination, Konzentration, Gleichgewicht und Selbstbewusstsein gefördert werden. Beim Kickboxen kann man sich auspowern und dabei Stress abbauen. Jedermann, egal ob Frau oder

Mann, jung oder alt, kann diesen interessanten Sport betreiben. Von 14 bis 15,30 Uhr können Jugendliche einen Einblick in diesen Sport erhalten, von 15,45 bis 17,15 Uhr haben Damen die Möglichkeit zur Teilnahme, von 17,30 bis 19 Uhr können sich die Herren auspowern.

Da die Teilnehmerzahl be-

grenzt ist, bitten der TV Volmarstein um Anmeldung bei Brigitte Ufer, Tel. (0 23 35) 68 14 73. Die Teilnahme kostet fünf Euro pro Person, die vor Ort bezahlt werden können. Bei entsprechender Nachfrage soll dieses Fitnessangebot einen festen Platz im Übungsangebot des TV Volmarstein bekommen.