

Bist du bereit!

Bist du auf der Suche nach einem umfassenden Workout, das echte Resultate liefert?

Dann ist **Kickfit** das Richtige für dich! Dieses intensive Ganzkörper-Workout, inspiriert durch Kickboxen, verbessert deine Ausdauer und stärkt den gesamten Körper.

Ganz ohne Körperkontakt und komplexe Bewegungsabläufe kannst du deine Beine, Arme, Schultern, den Rücken und besonders den Core trainieren.

Lass dich motivieren und werde fit mit Kickfit! Eine gewisse Grundfitness wird vorausgesetzt.

Deine Trainerin ist Sükran



Kick-Fit



Termine 5 x zum Test

23.09. 30.09. 07.10.

14.10. 21.10.

Jeweils 19.30 – 20.15 Uhr

Ort Gemeindehaus der Katholischen Kirche

Preise Mitglieder 25 € | Nichtmitglieder 40 €

Anmeldung unter:

info@tsf-l.de

unter Angabe der Handynummer.