

**OUTDOOR**



## FIT BOXEN

- MAL SO RICHTIG AUSPOWERN
- DIE BAUCH- & RÜCKEN- MUSKULATUR KRÄFTIGEN
- DEN KÖRPER FORMEN
- DIE AUSDAUER STEIGERN
- DEN SPASS IN DER GRUPPE ERLEBEN

Wir übernehmen Elemente aus dem klassischen Boxen und dem asiatischen Kampfsport. Damit kräftigst du deine Bauchmuskulatur, das ist nicht nur gut für die Optik, du stabilisierst auch deine Körpermitte und damit auch den Rücken. Deine Arm- und Beinmuskulatur wird gestärkt, ganz ohne Geräte oder Körperkontakt.

**MITTWOCH AB 12. SEPTEMBER 2018**

- UHRZEIT: 19:00 -20:00 UHR
- DAUER: 10 WOCHEN
- TREFFPUNKT: AN DER GOLDENEN BADEWANNE IN RANDERSACKER
- KOSTEN: 30 EURO FÜR MITGLIEDER DER SG RANDERSACKER,  
50 EURO FÜR NICHT MITGLIEDER + 2,75 KURSKARTE
- AUSSTATTUNG: WETTERFESTE SPORTBEKLEIDUNG, LAUFSCHUHE,  
GETRÄNK UND ISOMATTE AUF DEM RÜCKEN
- ANMELDUNG: BEI YVONNE THOMAS - 0177 26 31 33 6 - WHATS APP

