



# KickFit

**Kurs ab 12.01.2017**

**Donnerstags**

**8 Übungseinheiten**

**Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr**

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

Ort: Sporthalle der Oberschule Meckelfeld (ehem. Realschule), Appenstedter Weg 102, 21217 Seevetal

**Voranmeldung erforderlich**

**(5 € für Mitglieder, 30 € für Gäste)**

## Kontakt:

Turnverein Meckelfeld von 1920 e.V.

Telefon: 040-7684925

E-Mail: [info@tvmeckelfeld.de](mailto:info@tvmeckelfeld.de), Web: [www.tvmeckelfeld.de](http://www.tvmeckelfeld.de)

Unsere Öffnungszeiten:

Dienstag 9.00 - 12.30 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

Mittwoch + Donnerstag 9.00 - 12.30 Uhr

Oder direkt bei



Britta Kühl



+49 151 1971 2001

[workout-for-fitness.de](http://workout-for-fitness.de)

[britta@workout-for-fitness.de](mailto:britta@workout-for-fitness.de)

## Was ist KickFit?

KickFit, Bewegung, Bewegung, Bewegung...ein Training für den gesamten Körper. Es geht um Muskelaufbau, Konditionstraining und Fettverbrennung, das Ganze gemischt mit viel Spaß zu fetziger Musik, eine Stunde Power pur.

## Für wen ist der Kurs?

Eine Stunde Power pur? Keine Sorge, dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet, jeder Teilnehmer macht dabei so gut es ihm möglich ist, mit. Es wird zu keiner festen Choreographie trainiert, sodass jederzeit auf die jeweiligen Bedürfnisse der/des Einzelnen oder/und der gesamten Gruppe eingegangen wird, schließlich sind wir nicht jeden Tag immer gleich fit und genau darauf wird das Training auch abgestimmt. Wir trainieren in einer bunt gemischten Gruppe und sind im Alter von 16 bis 60+ Jahren.

## Gibt es Regeln?

Beim KickFit werden die korrekten, sauberen Techniken des Kickboxens vermittelt und die Regeln der WAKO (World Association of Kickboxing Organizations) eingehalten.

## Und wer macht das ?

Das Training wird geleitet von einer Schwarzgurt-trägerin der WAKO, 1. DAN, mit Trainer C-Lizenz, speziell für den Bereich Kickboxen.

## Warum KickFit?

KickFit bietet die Möglichkeit, zwangslos und mit Freude die Faszination des Kampfsports zu erleben. Das Training fördert die Konzentration, Beweglichkeit, Ausdauer, Geschicklichkeit, stärkt das Selbstvertrauen, manchmal ist es aber einfach auch nur eine wundervolle Art, seinen Ärger und Frust los zu werden, den Kopf frei zu bekommen.