



# TSG Blankenloch

**KOSTENLOSES  
PROBETRAINING  
18.1. | 25.1.**



# FITNESSBOXEN FÜR FRAUEN

Senivpetro - Freepik.com

## Kampfsport verbunden mit Fitnessstraining – nur unter Frauen

Du suchst eine Möglichkeit Dich auszupowern?

Du möchtest deine Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern?

Du möchtest deine Konzentration, Deinen Mut und Dein Reaktionsvermögen steigern?

Dann bist Du in unserem Fitnessboxtraining genau richtig!

### Es erwartet dich:

- | ein dynamisches Aufwärmtraining mit Herz-Kreislauftraining, Bodyweight-Übungen zur Körperstabilisation und Beweglichkeitstraining
- | ein gezieltes Techniktraining von Tritten und Schlägen
- | zum Abschluss wird sich an den Handpratzen, den Trittpolstern und an den Sandsäcken ausgepowert
- | eine freundliche Trainingsatmosphäre

Zur bessern Planung meldet euch bitte bis zum 16.01 bzw. 23.01 über unsere Website / Menü Fitnessboxen an.

Mindestteilnehmerzahl: 5

**Training**

Mittwoch
TSG Halle 2
<b>Fitness-Boxen Frauen</b>
20:00-21:30
Melike

**Ort**

TSG Blankenloch  
Sporthalle 2  
Mühlenweg 4a

## Kontakt

boxen@tsg-blankenloch.de  
Atilla Armagan  
0178 3334801



Folgt uns



[www.tsg-blankenloch.de](http://www.tsg-blankenloch.de)