



Mit freundlicher Unterstützung der **ÖHFHWN**

<https://www.fhv-wn.at/>



FIT MIT KICKBOXEN

Kursname:	FIT MIT KICKBOXEN
Inhaltliche Kursbeschreibung:	Durch koordinative, mobilisierende und konzentrationssteigernde Übungen erhöht sich merkbar die persönliche Belastungsverträglichkeit, Beweglichkeit und Aufnahmefähigkeit in allen Lebensbereichen. Mit Kennenlernen einfacher Grundtechniken aus dem Kickboxen steigert sich das Selbstvertrauen und die eigene mentale Stärke. Im Vordergrund stehen Spaß an der Bewegung, Kennenlernen verschiedener Muskelgruppen durch einfache aber effektive Trainingsmethoden.
Benötigte Sportausrüstung - mitzubringen:	Kurze oder lange Trainingshose, 2 T-Shirts, Handtuch und Trinkflasche mit Wasser
Benötigte Sportausrüstung - wird beigestellt:	-
Besonderheiten:	Methoden aus der modernen Trainingslehre gepaart mit traditionellen Kampfsporttechniken
Trainer:	Martin Lautenschlager und Team www.kickboxing4lum.at