

Meiendorfer Sport Verein von 1949 e.V.



TUR BO



Schnupperkurs mit Claudio

vom 24.09. – 15.10.2018

Montags von 18.00 – 19.00 Uhr

Halle Finnmarkring 12 a / Raum 2

Kursgebühr: 24,- €

„TUR BO“ ist :

- Intensives Herz/Kreislauf Training mit Kickboxelementen zur Musik
- Ein hohes Tempo
- Einfache aber effektive Kick-/Schlagtechniken und zunächst einfache kleine Choreografien *kein Selbstverteidigungskurs*
- Kräftigung und Dehnung der großen Muskelgruppen
- Gezielte Übungen für Bauch, Rücken und Po - frei im Raum oder auf der Matte mit und ohne Zusatzgeräte (alles aus kampsportspezifischen Bewegungen heraus)
- Entspannungsübungen und Übungen zur Körperwahrnehmung als Bestandteil des ausklingenden Teils des Kurses

Um Anmeldung wird gebeten

Geschäftsstelle: Deepenhorn 5; 22145 Hamburg; Telefon: 678 80 82