

INFO für alle Kämpfer und die, die es werden wollen:

Ab dem **21.09.2017** starten wir (erstmal für 6 Wochen) mit einer zusätzlichen Stunde BodyCombat **jeden Donnerstag um 19.00 Uhr** mit Esther.

WAS IST BODYCOMBAT?

Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kalorien. Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Wir geben dir die Intensität vor und motivieren dich, das Beste aus jeder Kampfrunde herauszuholen. Du baust Stress ab, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.

Klingt gut? Dann sehen wir uns 😊

