AKTUELL wieder im Programm

mit bekannter und bewährter Kursleitung

Thai-Bo / Thai-Fit (2)

Fitness - Kampfsport - Musik

Ein absoluter „GUTE-LAUNE-KURS“
mit jeder Menge Spaß und motivierender Musik,
für ***ALLE*** geeignet!

Thai-Bo / Thai-Fit ist ein ganzheitliches Fitness-Training
unter Hinzunahme von Kampfsportelementen
mit nachfolgenden Schwerpunkten:

- unterstützt den Stressabbau und steigert das Selbstbewusstsein
- verbessert Muskelaufbau, Schnellkraft sowie Kraftausdauer
- Beweglichkeit und Koordination werden gefördert
- Fettverbrennung wird angeregt

Beginn: Montag, **24. August 2026**, 20.00 Uhr
in der Turnhalle der Maria-Ward-Schule, LD / Xylanderstraße

Trainerin:
Nadine Sitt-Berger

Schriftliche Anmeldung erforderlich (s. Anmeldeformular)