



**NEU AB
17.04.26**

FRAUENSELBSTVERTEIDIGUNG

WANN? FREITAGS 19:45 – 21:45 UHR

**WO? SPORTHALLE ANNE FRANK SCHULE,
ADLERSTR. 13, 50997 KÖLN-RONDORF**

Dieses Training richtet sich an Mädchen und Frauen ab 16 Jahren, die fit werden, sich im Alltag sicherer fühlen oder sich einfach richtig auspowern möchten. Dich erwartet ein effektiver Mix aus Selbstverteidigungs-Boxen, Kickboxen und Functional Training (Cross-Training).

Die Einheit startet mit einem Warm-up, gefolgt von einem Technik-Part und einem intensiven Power-Teil zum Auspowern. Zum Abschluss gibt es Cool-down und Dehnen. Ein Ganzkörpertraining, das dich stark, selbstbewusst und ausgeglichen fühlen lässt.

Geleitet wird das Training von einer 2-fachen Deutschen Meisterin im Vollkontakt-Kickboxen (-60 kg), lizenzierte Übungsleiterin mit über 10 Jahren Erfahrung im Kämpfertraining – und 2-facher Mama. Ihr Ziel: Frauen mutig, sicher und fit machen.

Normale Sportkleidung reicht für den Einstieg, Boxhandschuhe sind optional.



MEHR INFOS UND ANMELDUNG: EINGANG@TUS-RONDORF.DE