



pixabay

K1 Workout

K1 Workout mit Katja am 25.11.2023 um 14 Uhr

- verschiedene Techniken aus dem Boxen, Karate und Kickboxen
- stärken eure körperliche Fitness, Koordination & Ausdauer!
- Aufwärmteil, Schattenboxen, Kombinations- und Partnerübungen, abschließendes Stretching.
- für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

TSH-Fitnesscard-Inhaber kostenfrei
TSH-Mitglieder 5 €, Nichtmitglieder 10€

Jetzt Plätze sichern unter 040-70108456
oder per Mail an info@tshsport.de

Wer hat, kann gerne eigene Boxhandschuhe mitbringen!

TSH-Sportzentrum
Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
info@tshsport.de
tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!