

Der Oktober steht bei uns im Bielefelder-Kampfsport-Zentrum

„im Zeichen der Frau“

Denn im Oktober starten bei uns die neuen Frauenkurse!



In den Kampfsportarten Kick-Boxen und Frauen-Selbstverteidigung beginnen im Januar unsere neuen Schnupperkurse. In jeweils 8 Trainingseinheiten bieten wir an, die Grundlagen der Disziplinen Frauen-Kick-Boxen und Frauen-Selbstverteidigung kennen zu lernen und zu trainieren.

Frauen-Kick-Boxen

... ist die Kombination aus den Beintechniken des Taekwon-Do und den Armtechniken des Boxen's und ist da durch ein umfassendes Ganzkörpertraining. Neben Kraft und Ausdauer werden ebenfalls die Beweglichkeit und die Dynamik trainiert.

Frauen-Selbstverteidigung

... hier werden leicht erlernbare Techniken vermittelt, die jeder Frau helfen, sich in kritischen Situationen zu schützen. Ebenso wird vermittelt, tägliche Gegenstände zum Schutz einzusetzen.

Anmeldung:

Wer sich jetzt anmeldet, kann sich zusätzlich eine weitere Kampfsportart aussuchen, in der während des 8-stündigen Schnupperkurses kostenlos ebenfalls trainiert werden kann. Bitte ankreuzen.

Ich melde mich für

das Frauen-Kick-Boxen an.

unverbindliche Schnupperstunde:

11. Oktober, 20:30 - 21:45 Uhr

Kursbeginn: 18. Oktober 2010

für die Frauen-Selbstverteidigung an.

unverbindliche Schnupperstunde:

06.10, 18:45 - 20:00 Uhr

Kursbeginn: 13. Oktober 2010

Kosten 79.- € / 69.- €

Kosten 79.- € / 69.- €

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Alter: _____

Unterschrift: _____

Zusätzlich möchte ich folgende Sportarten kennenlernen:

Doce-Pares-Eskrima

Goju-Combat-Jutsu-Karate

Taekwon-Do

Modern-Arnis

Bitte zurück senden an:

info@bielefelder-kampfsport-zentrum.de oder
Bielefelder-Kampfsport-Zentrum, Nienhagener Strasse 10a, 33 609 Bielefeld