

Enno's

Ladys Fight Camp

Selbstverteidigung für jede Frau

Selbstverteidigungskurs über 10 Wochen

Ziel ist es, effektive Verhaltensweisen, Kampf- und Grifftechniken zu erlernen und diese im Ernstfall auch anwenden zu können.

Der Kurs umfasst ein Schnellkraft- und Kraftausdauertraining, bei dem man nebenbei auch das ein oder andere Pfund verliert und besteht aus einem Theorie- und Trainingspraxisteil:

In den ersten 10 Stunden werden Basics erlernt und verinnerlicht. Die weiteren 10 Stunden dienen, aufbauend auf den Basics, dem Trainieren von Schnelligkeit, Auge und Abläufen.



Am Sonntag, den **29.01.12** um **14h** wird es dazu einen Infoabend geben (Kursraum)

Der **60-80**-minütige Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen statt.

Die gesamte Kursgebühr beträgt **220,- €** und ist nach dem Infoabend zu entrichten.

Kursbeginn: Sonntag, der 05. Feb 2012 um 14 Uhr



Enno Maaß
Personal Trainer
Kampfsportler
Diplom Personenschützer



FITNESS
LIFESTYLE CLUB
PREMIUM HEALTH & SPORT