



# **Kickboxen und Selbstverteidigung für Mädchen / Frauen**

(Mädchen ab 12 Jahren!)



Kickboxen ist das optimale Fitnesstraining für den gesamten Körper, baut Stress ab, leistet einen guten Beitrag zur Selbstverteidigung... und macht jede Menge Spaß! In diesem Kurs kannst Du die Grundlagen dieser faszinierenden Sportart kennenlernen.

**Jeden Donnerstag von 17.30 – 19.00 Uhr  
und Sonntag von 18.30 - 20.00 Uhr**

**Fitness-Mitglieder zahlen 5,00 €/Monat**

**Gäste zahlen € 55,00/ 10er Karte**

10er Karten sind in der Geschäftsstelle erhältlich.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

TuS Appen Geschäftsstelle 04101-29159