

Selbstverteidigung & Fitness

Auspowern

Selbstverteidigung

Schwitzen

Sparring

Cardio

Bodenkampf

Boxen



Trainiere in einer kleinen und freundschaftlichen Gruppe jeden Alters ab 14 Jahre – für Anfänger & Fortgeschrittene.

Unser Training enthält Elemente aus dem klassischen Karate, dem Kickboxen und weiteren Selbstverteidigungs-Stilen gepaart mit Fitness-Übungen.

Montags 20–22 Uhr in der DJK-Halle am 12-Apostel-Platz in A/Hochzoll-Süd.



Fragen?

kskickboxen@djk-augsburg-hochzoll.de

Infos:

www.djk-augsburg-hochzoll.de/Selbstverteidigung