

KAMPFSPORT 45+

UNSERE ZIELE:

- **Gesundheit & Vitalität** – Verbesserung der körperlichen Fitness und der allgemeinen Beweglichkeit.
- **Selbstverteidigung** – Erlernen effektiver Techniken zur Stärkung des Selbstvertrauens und der persönlichen Sicherheit.

UNSER TRAININGSKONZEPT:

Wir kombinieren bewährte Trainingsmethoden und Techniken aus:

- 🥋 **Karate**
- 🥋 **Sambo**
- 🥊 **Kickboxen**
- 🥋 **Ringen**

Jede Einheit wird individuell auf das Leistungsniveau der Teilnehmenden abgestimmt. So kannst du in deinem eigenen Tempo Fortschritte machen – ganz ohne Leistungsdruck.

QUALIFIZIERTE LEITUNG



Der Unterricht wird von einem diplomierten Kampfsporttrainer geleitet, der langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Erwachsenen hat.

Dmitry Okhotnikov

Ostpreußenstr. 22 | 93057 Regensburg

Tel. 0170 8473874

E-Mail d.okhotnikov@web.de

Während der Schulferien findet kein Training statt.

