

# Neues Fitness Angebot im Melsungen

Der HO SIN DO Karateverein Melsungen e. V. bietet ab 09. Mai immer Freitag von 19.30 bis 21,00 Uhr im Gymnastikraum der Gesamtschule in Melsungen das neue Fitnessprogramm "Fitness Kickboxen" an.

Der Kurs beginnt am 09. Mai 2014 und umfasst 10 Trainingseinheiten à 90 Minuten.

Die Kursgebühr beträgt 55,00 Euro und beinhaltet Boxbandagen.

Die Kursgebühr ist am Starttag zu bezahlen. Voranmeldungen zum Kurs bitte an Heiko Dreschert senden.

## Fitness-Sport Kickboxen

ist ein **gesundheitsförderndes ganzheitliches Kick- und Boxtraining**, bei dem alle motorischen und gesundheitlichen Parameter wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination optimal enthalten sind.

Anders wie im Wettkampfsport Kickboxen wird im Fitness Sport Kickboxen nicht so genau auf die Feinheiten der einzelnen Übungen geachtet, sondern es steht der Spaß und das Auspowern im Vordergrund.

Beim Fitness-Sport Kickboxen gibt es kein Nasenbluten und keinen Leberhaken, da **auf unmittelbaren Körperkontakt verzichtet** wird. Es wird mit Schlagpolstern trainiert.

Nach einem lockeren Aufwärmtraining werden ausführliche Übungsanleitungen für **Kick- und Boxtechniken** erteilt, die später in **Partnerübungen** angewandt werden. Gymnastik sowie Cool-down-Übungen bilden den Abschluss. Die Trainer verfügen über eine langjährige Kampfsporterfahrung.

**Fitness Kickboxen** wendet sich vor allem an **Kampfsportler, Boxeinsteiger** und Anfänger, die sich erstmalig für diese Sportart interessieren und sich über die grundlegenden Bewegungsabläufe informieren wollen. **Sportler mit Vor Erfahrung** sind natürlich auch herzlich eingeladen.

Die Sportart ist für **Altersstufen ab 16 Jahre**, für **Männer und Frauen** gleichermaßen sowie für **jeden Fitnesslevel** geeignet.

Nach der einstündigen Übungseinheit besteht die Möglichkeit sich am freien Training zu beteiligen, welches sich mit dem Sparring beschäftigt. Grundvoraussetzung hierfür ist jedoch eine komplette Schutzausrüstung wie sie im Kickboxen getragen wird.

Im Vordergrund steht körperliches Auspowern und anschließendes Wohlbefinden also **Spaß für Kopf und Körper**.

Zum Training sind lockere Sportbekleidung und etwas zu trinken mitzubringen. Es wird Barfuss trainiert.

**Sollte der Kurs gut angenommen werden und weiteres Interesse bestehen, ist ein Ganzjahresangebot in Fitness-Sport Kickboxen geplant**

Bei weiteren Fragen können sie sich gerne an Heiko Dreschert Mobil 0163-7774969 oder Serkan Kasper Mobil 0176-72459014 oder per Mail an

[heiko.dreschert@web.de](mailto:heiko.dreschert@web.de)

oder [serkan.kasper@web.de](mailto:serkan.kasper@web.de) wenden.