

241-K30238 Mixed Martial Fitness für Frauen

Beginn	Donnerstag, 01.02.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	11 Termine
Kursleitung	Sadet Yaman
Informationen	Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.
Kursort	G 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Mixed Martial Fitness (MMF) ist ein modernes und funktional ausgerichtetes Ganzkörpertraining. Die Übungen stammen aus den unterschiedlichsten Sportarten.

Insbesondere werden wir uns auf Kombinationen aus dem Kickboxen fokussieren. Ein ideales Ausgleichstraining für jede Frau.

Die Kursleiterin spricht auch Türkisch und Arabisch.

Nicht am 29.2., 11.4., 18.4. und 8.5.2024.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.02.2024	20:00 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
08.02.2024	20:00 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
22.02.2024	20:00 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
07.03.2024	20:00 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
14.03.2024	20:00 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
21.03.2024	20:00 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
25.04.2024	20:00 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
02.05.2024	20:00 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
16.05.2024	20:00 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
20.06.2024	20:00 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
27.06.2024	20:00 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)