

**Jetzt mitmachen!!**

# **Kick-Thai-Boxen**



**Mittwoch und Freitag  
von 18.30 – 20.00 Uhr**

**in der Sporthalle der Oberschule Hodenhagen**

**Teilnehmen können Kinder, Jugendliche und  
Erwachsene im Alter von 6 bis 50 Jahre**



**Weitere Informationen:  
Spartenleiter Benjamin Kühn  
Tel. (0176) 72 82 02 56**





## Schwerpunkte

- Vollkontakt
- Selbstverteidigung
- Ausdauer- und Beweglichkeitstraining
- Stärkung des Selbstvertrauens und des Körpers
- Körperbeherrschung
- Erlernen von Fairness und Disziplin

## Warum solltest Du Kick-Thai-Boxen erlernen?

In dieser Kampfsportart werden die traditionellen Techniken aus dem Muay Thai, der Sportart Nr. 1 in Thailand, trainiert. Kombinationen aus Schlag- und Tritt-Techniken, Hebel und Würfe, aber auch der Einsatz von Knie und Ellenbogen werden hier in einer freundlichen Atmosphäre unter der **Leitung von Meister und Trainer Benjamin Kühn** gelehrt. Dieses Training fördert die körperliche und geistige Ausdauer, Kondition, Flexibilität, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, und es stärkt vor allem das Selbstvertrauen. Beherrschung und Selbstverteidigung ist außerdem ein Bestandteil des Trainings.



Teilnehmen können **Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Alter von 6 – 50 Jahre**. Dieser Sport ist auch nicht unbedingt eine Männerdomäne. Wir haben auch sehr viele weibliche Teilnehmerinnen. Wir freuen uns über jeden, der mitmacht.

Habt bitte keine Bedenken wie, „ich bin zu dick und unbeweglich“, „ich habe Angst vor dem Vollkontakt“ oder aus dem Alter raus zu sein.

Bei uns trainieren Familienväter/Mütter, die einfach nur aus Selbstverteidigungs- oder Fitnessgründen mitmachen. Keiner muss nachher in den Ring steigen.

Hier kriegt jeder die Chance, sein Ziel zu erreichen.

**Interessiert?**

**Dann vereinbart gleich ein Probetraining**

**Tel. (0176) 72 82 02 56**