

Power Holiday!



Sommerferien im Fitness-Bootcamp

4 Wochen Intensivtraining

29.07.2019 – 23.08.2019

wöchentlich Mo. – Fr. von 09:00 bis 11:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 Euro/Woche

Welchen Nutzen haben die tollsten Techniken, wenn man körperlich nicht in der Lage ist, ihr Potenzial auszuschöpfen?

Die Trainingsinhalte unseres Kurses richten sich an alle Kampfsportler und sind nicht auf eine spezielle Sportart ausgelegt.

In diesem Langzeitkurs konzentrieren wir uns auf die Bedeutung von Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit im Kampfsport.

Beim Training absolvieren wir eine große Vielzahl leistungssteigernder Übungen, sowohl auf den einzelnen Sportler ausgelegt, als auch gemeinsam beim Üben mit Partnern. Alle Fitness-Übungen werden vorrangig als Eigengewichtübungen angeboten.

Wir finden heraus wo individuelle Schwächen vorhanden sind, suchen gemeinsam nach passenden Übungen und analysieren zusammen die Trainingsfortschritte.

Unser allgemeines Motto für den Kurs lautet:

Fit for Fight

Man agiert kraftvoll, wenn man es trainiert, kräftig zu sein.

Man agiert ausdauernder, wenn man trainiert, ausdauernd zu sein.

Man agiert viel schneller, wenn man es trainiert, schnell zu sein.

Anmeldungen bis 25.07.2019 bei

Torsten Schneider

(Kursleiter RMA Systema)