



## KICKBOXING & TOP KARATE SCHULE ZÜRICH



Info:

[www.kick-box.ch](http://www.kick-box.ch)

079 / 404 07 29

Wolltest Du schon immer einmal modernes Karate oder Kickboxing kennen lernen? Willst Du Deine Kondition und Kraft sinnvoll anwenden? Ja? Dann herzliche Gratulation, Du hast die Beste gefunden.

Die Kickboxing Schule Zürich ist seit 16 Jahren Profi auf ihrem Gebiet und freut sich, auch dich in Kickboxen zu unterrichten.

Anfänger sind jederzeit willkommen!

### Kickboxprobettraining jeweils:

Di und Do 17:40 - 18:45 (Jugendlichen und Kinder)

Di und Do 18:45 - 20:00 (Kickboxen für Anfänger)

Di und Do 20:00 - 21:30 (Kickboxen für Anfänger)

Samstag 11:00 - 12:30 (Kickboxen für Anfänger)

Kickboxtraining ist für Frauen, Männer und Jugendlichen / Kinder geeignet. Es sind keine besonderen Voraussetzungen nötig.

Kickboxprobettraining kostenlos und unverbindlich ohne Voranmeldung, schau einfach mal rein.

Die mentale und körperliche Herausforderung ist absolut faszinierend.

Wir freuen uns über Deinen Besuch.

Die Kampfsportschule Für Kickboxen, Boxen, Karate, Fitnessboxen - Kickbox u. Boxtraining für Frauen, Männer, Jugendliche und Kinder in Zürich



Info:

[www.kick-box.ch](http://www.kick-box.ch)

079 / 404 07 29



## Fitness Kick und Boxtraining für jedermann

Die Motivation für das Fitnessboxen und Fitnesskickboxen ist so individuell wie die Teilnehmer. Verbesserung der Kondition/ Körper und Emotion beherrschen / Alltagsstress und Aggressionen effizient abbauen/ Spass am Kick u. Boxtraining / Ob Frau, Man oder Jugendliche / für Anfänger und auch Fortgeschrittene.

## Semi-Contact Kickboxen

Beim Semi-Contact Kickboxen dürfen die Hand- und Beintechniken nur mit leichtem Kontakt treffen. Bei Wettkämpfen wird nach jedem Treffer das Kampfgeschehen unterbrochen und die Wertung bekannt gegeben. Dieser Sport ist vor allem auch für Frauen und Jugendliche Anfänger geeignet, da die Verletzungsgefahr fast vollständig ausgeschaltet ist. (Light-Contact Kickboxen)

## Full-Contact Kickboxen

Beim Full-Contact Kick boxen (Vollkontakt) werden die Hand- und Beintechniken mit vollem Kontakt ausgeführt. Full Contact darf nur mit ausreichender Light-Contact Erfahrung betrieben werden.

## KICKBOXEN FÜR FRAUEN

Das Kickboxing wird nicht mehr von den Männern alleine beherrscht. Beim Kickboxen hat die Anzahl der weiblichen Teilnehmerinnen in den letzten Jahren massiv zugenommen.

An unserer Kickboxschule trainieren auch zahlreichen Frauen und Mädchen, die unterschiedliche Ziele verfolgen:

- Kickboxing als Fitness und Sport
- Körperbeherrschung und Kondition
- Selbstverteidigung und mehr Selbstbewusstsein
- Mit Spass aber auch Disziplin lernst du grundlegende Kickboxen und Boxen
- Alltagsstress und Aggressionen effizient abbauen durch Kickboxen u. Fitnessboxtraining
- Kickboxen-wettkämpfe und Meisterschaften
- Spass am Kampfsport auch für Frauen

## KICKBOXEN FÜR JUGENDLICHE

Kinder und Jugendliche trainieren bei uns mit!

- Kindertraining ab dem 7ten Lebensjahr für Mädchen und Jungs
- Professionelles Karate und Kickboxtraining durch einen ausgebildeten Kickboxing und Karate Instruktor
- Trainiere Kickboxen im Team in einem angenehmen und sportlichen Klima
- Mit Spass aber auch Disziplin lernst du grundlegende Kicks und Handtechniken
- Anfänger sind jederzeit willkommen!

Die Kampfsportschule Für Kickboxen, Boxen, Karate, Fitnessboxen - Kickbox u. Boxtraining für Frauen, Männer, Jugendliche und Kinder in Zürich