



bellicon Jumping / meets Shadowboxer

Kurs / Workshop

bellicon Jumping / meets Shadowboxer

Innovatives Workout für den ganzen Körper

Beim bellicon Jumping Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. bellicon Jumping ist deutlich effektiver als Joggen und schon gleichzeitig die Gelenke.

Abwechslungsreiches Training

Kraft, Ausdauer und individuelle Höchstleistungen. Bauch, Beine, Po - bellicon Jumping stärkt alle Körperpartien. Möchte man parallel neben dem Core- und Lower bodylastigem Workout (Po, Bauch und Beine) auf dem bellicon auch seinen Upper body (Oberkörper) trainieren, sollte man auf keinen Fall bellicon Jumping meets Shadowboxer verpassen! Der Shadowboxer übernimmt hierbei die Rolle des stabilisierenden Elementes. Ziel des Trainings, wie auch unvermeidbarer Nebeneffekt, ist die Erweiterung der Ausdauer und Kräftigung des ganzen Körpers.

Spaß trifft Effizienz

Der gesamte Körper wird trainiert.

Kontinuierliches Ausbalancieren

Regelmäßiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.

Für JEDEN geeignet.

Alter, Gewicht oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich. Hauptsache, du willst Spaß haben! Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse.



Was?

Art des Angebots



Wann?

Termin(e)

Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen



Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Herr Fatih Türk

0178 37 57 309 (auch per WhatsApp erreichbar)

02232 303 84 77

Alter des Kindes

altersunabhängig

Montag 19.30-20.30 Uhr

Mittwoch (meets Shadowboxer) 20.15-21.15 Uhr

Freitag 17.30-18.30 Uhr

Sonntag 13.00-14.00 Uhr

vereinseigene Sporthalle in Brühl Ost (Marie-Curie-Str. 4)

Wo?

Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Info unter 02232 30 38 477 oder 0178 37 57 309
(auch per Whatsapp erreichbar)

Kosten des Angebots

auf Anfrage

Durchführende Organisation

Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

Name Kontaktperson

Fatih Türk

Telefon

02232 303 84 77

Email

info@kahramanlar-tkd.de

Link Anbieter
Frühe Hilfen 

Trägerschaft

Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Name Kontaktperson

Fatih Türk

Telefon

0178 37 57 309

Email

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

info@kahramanlar-tkd.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)