

Boxen



Pratzen sind Schlagkissen, die im Kampfsport dazu benutzt werden, Tritte und Box-Kombinationen gezielt zu trainieren.

Was:	Schattenboxen oder Boxen auf Pratzen
Wann:	Dienstag, 10:00 – 11:30 Uhr
Start:	10.01.2023 (10 Termine)
Wo:	Gymnastikhalle, Lügen Diek 49824 Emlichheim
Dozent:	Cedric Breuer
Mitzubringen:	Sportkleidung, Trinkflasche
Kosten:	50,00 €
Anmeldeschluss:	05.01.2023



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

SENFKORN

Senfkorn - Mehrgenerationenhaus
Emlichheim gGmbH
Wilsumer Str. 2 + 4
www.mgh-senfkorn.de

Anmeldung unter:
05943 98589 – 0
info@mgh-senfkorn.de