

# Boxen



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

<b>Was:</b>	Schattenboxen oder Boxen auf Pratzen
<b>Wann:</b>	Freitag, 18:30 – 19:30 Uhr
<b>Start:</b>	13.01.2023 (10 Termine)
<b>Wo:</b>	Senfkorn MGH Haus 4 - Raum: Laar
<b>Dozent:</b>	Cedric Breuer
<b>Mitzubringen:</b>	Sportkleidung, Trinkflasche
<b>Kosten:</b>	50,00 €
<b>Anmeldeschluss:</b>	05.01.2023



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*

**SENFKORN**

Senfkorn - Mehrgenerationenhaus  
Emlichheim gGmbH  
Wilsumer Str. 2 + 4  
[www.mgh-senfkornde.de](http://www.mgh-senfkornde.de)

**Anmeldung unter:**  
05943 98589 – 0  
[info@mgh-senfkornde.de](mailto:info@mgh-senfkornde.de)