

SCHULSPORT-ANGEBOT

MUAY THAI & SELBSTVERTEIDIGUNG



FÜR SCHÜLER. FÜR DEN ALLTAG. FÜR DICH.

Lerne effektive Techniken aus dem Muay Thai und der Selbstverteidigung, stärke deinen Körper und dein Selbstvertrauen – in einem sicheren und respektvollen Umfeld.



SELBSTVERTEIDIGUNG

Lerne praktische Techniken, die dich im Alltag schützen.



FITNESS & STÄRKE

Verbessere Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.



MENTALE STÄRKE

Mehr Selbstbewusstsein, Disziplin und Fokus.



FÜR ALLE LEVEL

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – jede*r ist willkommen!

WAS DICH ERWARTET:



TECHNIK



SCHUTZ



RESPEKT



ZIELE



ORT: **GESCHWISTER-SCHOLL-SCHULE**

WERDE **STÄRKER** – VON INNEN UND AUSSEN.



WÖCHENTLICH
MONTAGS



14:00 – 15:30 UHR



RAUM C-1.05

TRAINIERT VON

GROSSMEISTER

ABBAS MRABBANI

EUROPA- UND WELTMEISTER



Kreis**Sport**Bund
Hildesheim e.V.

im LandesSportBund Niedersachsen e.V.