

Selbstschutz

Infos:

Kurse: Auf Anfrage

Kurskosten: (siehe Privatunterricht)

Personal Training Selbstschutz und Ganzkörpertraining

Combat-Walking

Ist kein Nordic Walking oder Jogging Kurs im herkömmlichen Sinne.

Combat-Walking ist ein Komplett -Training für alle diejenigen, die: "Etwas tun wollen"

Tipps und Tricks helfen Ihnen, zu mehr Erfolg mit Ihrem persönlichen Training.

Combat-Walking erläutert den Gebrauch von Pulsuhrern (Persönliche Ausrüstung),

begleitet und unterstützt Sie im praktischen und persönlichen Gebrauch im Training.

Das Training wird Ihrem persönlichen "Fitnesslevel" angepasst.

Mit Combat-Walking erhalten Sie die Möglichkeit, Ihr eigenes Powertraining durchzuführen.

Combat-Walking unterrichtet Praxisorientierte, effektive, Selbstschutz Techniken beim Walking oder Jogging.

Wenn Sie gerne hin und wieder

Unabhängig und alleine für sich Walken oder Joggen;

Dann ist Combat-Walking genau das Richtige für Sie!