



Frauen Fitness **Boxen und** **Kickboxtraining**

Liebe Frauen und Mädels!!!

HABT IHR Lust mal eine etwas andere Sportart auszuprobieren? Sind Volleyball oder Schwimmen nicht so Eure Sache?

Sind Euch die hiesigen Kampfsportstudios zu teuer? Dann schaut doch mal beim Boxing-Sport-Union Wuppertal (BSU) vorbei! Dort sind nämlich schon seit ein paar Jahren auch Mädels und Frauen mit dabei. Wir haben viel Spaß in einem sehr netten "Trainingsklima", das Training ist sehr vielseitig und ausgewogen, und wir haben auch schon eine Reihe von erfolgreichen Wettkämpfen bestritten. Ob Du selbst mal in den Ring möchtest oder nicht, liegt aber ganz bei Dir. Viele Jungs und Mädels bei uns kommen in erster Linie, um einen gescheiten workout zu bekommen und die Boxtechniken zu lernen. Du bist herzlich willkommen, mal ein (oder zwei) kostenloses Probetraining mitzumachen, um zu sehen, ob Boxen vielleicht genau Deine Sportart ist. Boxen schult nicht nur Körperbeherrschung und Reaktionsvermögen, sondern es trainiert sämtliche Muskelgruppen und bringt echte Kondition. Vom wachsenden Selbstvertrauen mal ganz abgesehen.

WANN? (Frauengruppe) Wir trainieren jeden Di., und Do, (19:00-21:00 Uhr) und fangen pünktlich an. Du brauchst nur bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mitzubringen. Außerdem sind Damen- Umkleide Kabine und warme Duschen vorhanden; ein Getränkeautomat jedoch nicht.

Jugendliche bis ca. 15 J. trainieren am Mo., Mit. und Fr. (17:00-19,30 Uhr). Kommt einfach vorbei und schaut es Euch an oder macht gleich mit :)

Kickboxen und Thaiboxen: Mo. Mit. und Fr. 20,00 Uhr bis 22,00 Uhr

CONTACT? Als Ansprechpartnerin stehen wir Euch gerne zur Verfügung. Für Rückfragen außerhalb des Trainings bin ich am besten telefonisch erreichbar unter 0202 – 59 77 84 (mit AB) oder auch per Email. info@bsu-wtal.de

WO? Wir trainieren in Elberfeld, Höchsten 17 gegenüber Rotkreuz. Der Eingang ist in der Sackgasse, Parkplätze sind reichlich vorhanden. Es freuen sich auf Euch das BSU Team.