



GMINA
KOSAKOWO
sport



**Zapraszamy wszystkich chętnych na
bezpłatne otwarte treningi kickboxingu, które odbędą się:**

6.09, 4.10, 8.11, 6.12.2024

3.01, 7.02, 7.03, 4.04, 9.05, 6.06.2025

18.00-18.50 gr. dla dzieci 6-12lat zajęcia ogólnorozwojowe z tech. kickboxingu

18.50-20.00 grupa dla młodzieży i dorosłych od 13lat.

Honorujemy karty partnerskie

Kickboxing to praktyczna nauka samoobrony, ponadto jest to sport wszechstronnie rozwijającym.

Kickboxing– dyscyplina sportowa (sport walki), w której stosuje się zarówno bokserskie ciosy pięścią, jak i kopnięcia. Sport rozwijający w sposób holistyczny umiejętności fizyczne takie jak: siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, poczucie rytmu. Dodatkowo rozwijający cechy psychiczne m.in.: panowanie nad stresem, poczucie własnej wartości, czy pewność siebie.

Kickboxing można uprawiać również rekreacyjnie, bez sparingów poprzez doskonalenie techniki i wzmacnianie cech motorycznych. Poprzez treningi można kształtować sylwetkę, spalać dużo kalorii, oraz dać upust złym emocjom.

Treningi prowadzone są przez trenera mgr Piotr Kohnke absolwenta AWF, trenera Kickboxingu 1 DAN, trenera Judo 1 DAN, Instruktora Samoobrony, Reprezentanta Polski, Mistrza Polski Seniorów w Kickboxingu w latach 2002,2001,1999.Srebrnego medalistę Pucharu Świata w Kickboxingu Węgry 2000r. , wielokrotnego medalistę Mistrzostw Polski, Mistrza Europy w ALL Style Karate 2004r. Mistrza Polski w ALL Style Karate w latach 2003,2004,2005. Mistrza Polski w Taekwondo 2008r. Trener wielu Mistrzów Polski.

Więcej informacji ksmaximus.pl tel. 501 191 908