



BODYWEIGHT BASICS

Fighter-Fitness Grundlagen Seminar

Bodyweight Exercises, also Übungen die das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzen, sind die Grundlage von Fighter-Fitness.

Eine typische Session dieser Körperkunst beinhaltet nicht nur Liegestütze, Klimmzüge und Kniebeugen, sondern auch unzählige andere Übungen, zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Die Workouts sind kurz und intensiv, wirken sich aber nachhaltig positiv auf den Körper aus, denn es gibt kaum ein Muskel, welcher bei Fighter-Fitness nicht trainiert wird.

In diesem dreistündigen Basis-Workshop erklärt und demonstriert Fighter-Fitness Gründer Björn Friedrich, die Grundlagen dieser faszinierenden Körperkunst.



Wichtige Prinzipien der Haltung, Atmung, Bewegung und Körperspannung werden genauso aufgezeigt, wie verschiedene Übungsprogressionen.

Lernen Sie, die Grundübungen korrekt auszuführen und die häufigsten Anfängerfehler von Beginn an zu vermeiden.

Nur so ist ihr Workout sicher und effektiv und bringt ihnen langfristig Erfolg und Freude.

Nutzen Sie diese Chance und lernen Sie Fighter-Fitness direkt von dem Mann, der es kreiert hat.

MISOGI PRO BOXING – FIGHTER-FITNESS – FRAUEN BOXEN – PERSONAL TRAINING

Hanauer Landstraße 287 – 289 – 60314 Frankfurt am Main – Tel 069/ 48 98 14 31 – Mobil 0177 / 567 45 90 – Info@Misogi.de – www.Misogi.de
Inhaber: Marcel Hütte – Bank: Vereinigte Volksbank Maingau e.G. – BLZ 505 613 15 – Konto 203 187 063 – Ust-Id.Nr.: DE218321149



Wo:

Bei Misogi-Pro, Hanauer Landstraße 287-289, 60314 Frankfurt am Main

Wann:

Am Sonntag, dem 01.08.2010

11.00 Uhr bis 14.00 Uhr Unterricht mit Björn Friedrich

Lehrer:

Björn Friedrich Gründer von Fighter-Fitness, Submission Wrestling Europameister 2003 und Brazilian Jiu Jitsu Blackbelt.

Thema:

Grundlagen von Fighter-Fitness, bzw. Bodyweight Exercises

Kosten:

Mitglieder (Misogi-Pro oder Fighter-Fitness Academy) 69 Euro

Nicht-Mitglieder 79 Euro

Weitere Informationen:

Telefonisch unter 0162 / 1601088 oder E-Mail an Info@Fighter-Fitness.com
Für generelle Informationen über Fighter-Fitness besuchen Sie www.Fighter-Fitness.com

Anmeldung zum „Bodyweight Basics“ Seminar
Am 01. August 2010 bei Misogi-Pro



- Anmeldung für Mitglieder 69,00 Euro
- Anmeldung für Nicht-Mitglieder 79,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum „Bodyweight Basics“ Seminar an. Ich überweise die oben angegebene Teilnahmegebühr bis zum 20. Juli 2010 auf das Konto 3116787 bei der Sparkasse Langen-Seligenstadt (BLZ 50652124).

Die Anmeldung ist verbindlich, bei Nichterscheinen, ist keine Rückerstattung möglich. Die Kampfkunstschule-Friedrich übernimmt keine Haftung für eventuelle entstehende körperliche und materielle Schäden. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr hin.

Name: _____ Vorname: _____
Adresse: _____ Wohnort: _____
Postleitzahl: _____
Telefon: _____ E-Mail: _____

Ich zahle die Seminargebühr bis zum 20. Juli 2010 auf das Konto 3116787, der Sparkasse Langen-Seligenstadt (BLZ 50652124) ein.

Ort / Datum

Unterschrift

Bitte schicken oder faxen Sie die Anmeldung, komplett ausgefüllt und unterschrieben an die:

Kampfkunstschule-Friedrich
Steinheimer Str. 40
63179 Obertshausen

Fax: 06104 / 7997215

Sollten Sie weitere Fragen haben, können Sie Björn Friedrich gerne eine E-Mail an Info@Fighter-Fitness.com schicken.

MISOGI PRO BOXING – FIGHTER-FITNESS – FRAUEN BOXEN – PERSONAL TRAINING

Hanauer Landstraße 287 – 289 – 60314 Frankfurt am Main – Tel 069/ 48 98 14 31 – Mobil 0177 / 567 45 90 – Info@Misogi.de – www.Misogi.de
Inhaber: Marcel Hütte – Bank: Vereinigte Volksbank Maingau e.G. – BLZ 505 613 15 – Konto 203 187 063 – Ust-Id.Nr.: DE218321149