



# Kampfsportseminare mit Profiweltmeister **Michael Smolik**

nach Absprache in eurem Gym

## Inhalte:

- Aufwärmen & Dehnen
- Techniktraining: Boxen, Kicken & Kombinationen
- Einführung in Ausdauer- und Schnellkrafttraining
- Strategie und Taktik im Kampf
- Mentale Stärke und Motivation
- Individuelle Betreuung
- Bilder, Autogramme und private Gespräche

**Preis:** 75 € pro Teilnehmer

**Mindestteilnehmerzahl:** 14

**Dauer:** Ca. 3 Stunden

**Anfahrtskosten:** 25 ct pro km

Auf Wunsch individuelle Inhalte

## Jetzt unverbindlich anfragen!