

# Kick and Punch

## mit Silvia Groffmann

Kick and Punch ist eine Workout-Stunde (Boxaerobic) für jeden. Wie viel Power Ihr geben wollt, ist Euch überlassen - jeder in seinem Level.

Schwitzen ist garantiert und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

In dieser Stunde werden unter anderem mit Kicks, Japs und Punchs kleine Choreos erarbeitet.

It's time to fight! 😊

Anmeldung in der Geschäftsstelle des SVT,  
Süderdorfkamp 22  
Infos unter: [info@sv-tungendorf.de](mailto:info@sv-tungendorf.de)  
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Zeit: montags 19:30-20:30 Uhr  
Ort: Saal  
Kategorie: Rot