

KAMPFSPORT & SELBSTVERTEIDIGUNG

SICHER AUFTRETEN. RICHTIG REAGIEREN.

Kampfsport und Selbstverteidigung stärken Fitness, Technik und Selbstvertrauen. Trainieren Sie individuell, lernen Sie effektive Techniken und werden Sie sicherer im Umgang mit anspruchsvollen Situationen.



JETZT STARTEN UND DIE RICHTIGE TECHNIK LERNEN!

 k8.fitness.berlin

 +49 176 24609221

 studiok8berlin.de



MEHR INFOS HIER



TECHNIK & FITNESS

Boxen und Kickboxen verbinden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Du lernst Schlag-, Tritt- und Verteidigungstechniken Schritt für Schritt und verbesserst dabei deine körperliche Fitness.



SELBSTVERTEIDIGUNG

Lerne, kritische Situationen frühzeitig zu erkennen und richtig zu reagieren. Wir vermitteln dir effektive Techniken für Distanz, Befreiung und Abwehr – damit du auch unter Stress handlungsfähig bleibst.



INDIVIDUELLES TRAINING

Egal, ob du Kampfsport lernen, deine Fitness verbessern oder sicherer im Alltag werden möchtest: Das Training wird an deine Voraussetzungen und Ziele angepasst. Du trainierst in deinem eigenen Tempo und auf deinem persönlichen Niveau.