

# SICHER & FIT

## GEMEINSAMES TRAINING Ü<sub>30</sub>

**Fitness · Mentale Stärke · Sicherheit**

mit Selbstverteidigungs-Coach Robert Herzig

- Lerne einfache, realistische Selbstverteidigung
- Kombiniere Fitness mit effektivem Selbstschutz
- Steigere deine Ausdauer, Kraft und Flexibilität
- Trainiere in einer positiven Gemeinschaft
- Für alle Fitnesslevel geeignet
- Keine Vorkenntnisse nötig
- Für Anfänger geeignet

**Jetzt für ein kostenloses Probetraining anmelden!**

### Ort

Turnhalle (über Feuerwehr)  
Hauptstraße 34  
86836 Obermeitingen

### Zeit

Donnerstag  
18 - 19.30 Uhr

### Anmeldung

0162/7647626 (WhatsApp)  
info@kampfkunstakademie.online

Weitere Informationen auf  
[www.kampfkunstakademie.online](http://www.kampfkunstakademie.online)