

# KYOSAN

## KickboksFit Jubileumworkshop

In het kader van het **20-jarig bestaan van Kyosan** organiseren we dit feestjaar tal van bijzondere activiteiten. Te beginnen met deze KickboksFit Workshop! Dit is dé kans om de kracht en energie van kickboksen te ervaren, **zonder fysiek contact of sparren**. Je profiteert van de intensiteit en technieken van de sport, terwijl je werkt aan je conditie, kracht en uithoudingsvermogen in een veilige en toegankelijke setting.



### Wat kun je verwachten van de KickboksFit Workshop?

Tijdens deze dynamische workshop van één uur krijg je een complete workout waarin cardio, HIIT en kickboks-technieken samenkomen.

**Warming-up.** Een energieke start om je spieren op te warmen en je lichaam klaar te maken voor de training.

**Hoofdgedeelte.** Intensieve mix van cardio en kracht, afgewisseld met krachtige stoten en trappen die je hartslag verhogen en je spieren versterken. Weinig fysiek contact, wél maximale impact!

**Cooling-down.** Stretching en ademhalingsoefeningen om je lichaam weer in balans te brengen en te ontspannen.

### Waarom meedoen aan KickboksFit?

KickboksFit is **meer dan alleen een workout**; het is een ervaring die je uitdaagt, je zelfvertrouwen vergroot en je helpt je sportieve grenzen te verleggen. De training is toegankelijk voor **alle niveaus**, met de focus op **plezier, persoonlijke groei en mentale kracht**, zonder de druk van competitie. Bovendien helpt KickboksFit om stress te verminderen en je algehele welzijn te verbeteren.

Schrijf je in voor deze **Kyosan KickboksFit** en ontdek hoe leuk en effectief trainen kan zijn. Ervaar de kracht van KickboksFit van gastdocent/trainer Sydney Wurth en ontdek wat je in slechts een uur kunt bereiken!

- Y **Wanneer:** 16 maart 10:00 uur
- Y **Waar:** Kyosan, Middenhoek 62 Loenen aan de Vecht
- Y **Voor wie:** Iedereen die een sportieve uitdaging zoekt, ongeacht niveau!

Inschrijven via [PayNplan](#), lesrooster Kyosan

Tot 16 maart!

Sanne & Sydney

