

Die Trainer



Jens Lintow

- Kickboxtrainer BLSV
- Boxtrainer BABV
- Group Trainer Inline
- Fitness und Reha Trainer BSA
- Präventiv Trainer BLSV
- Flexi Bar Trainer BLSV



Johannes Wolf

- Kickboxtrainer BLSV



Markus

- Wing Tsun



Maik Hofmann

- Kickboxtrainer BLSV
- ThaiboxTrainer GMTF



Gasmend Brecai

- Kickboxtrainer BLSV
- Taekwondo Trainer WTF
- Thaiboxtrainer MTBD



Kickbox-Aerobic

Kickbox-Aerobic ist Ende der 90er Jahre, ursprünglich als Erwärmung beim Kickboxen entwickelt worden.

Durch Willi Blanks wurde diese Erwärmung als eigenständige Marke unter dem Namen "Tae Bo" etabliert. Durch Schutz des Namens gibt es inzwischen viele Begriffe dafür, wie auch Kickbox-Aerobic.

Seit 2000 führt Jens Kurse in vielen Studios in Deutschland durch, auch in Ingolstadt. Trainer für Kickbox-Aerobic ist er seit 2001.

Beim Kickbox-Aerobic werden Tritte und Schläge des Kampfsports im Rythmus der Musik durchgeführt. Dadurch ist ein perfektes Herz-Kreislauf-, sowie ein gutes Kraft/Ausdauer-Training garantiert. Das Kraft/Ausdauer-Training lässt sich mit Hilfsmitteln, wie Flexi-Bar, Hanteln und verschiedenen Kraft-Elementen noch steigern.



Kontakt: j.lintow@ardor-security.de



Kickboxtempel Ingolstadt
Gaimersheimerstraße 52
85057 Ingolstadt

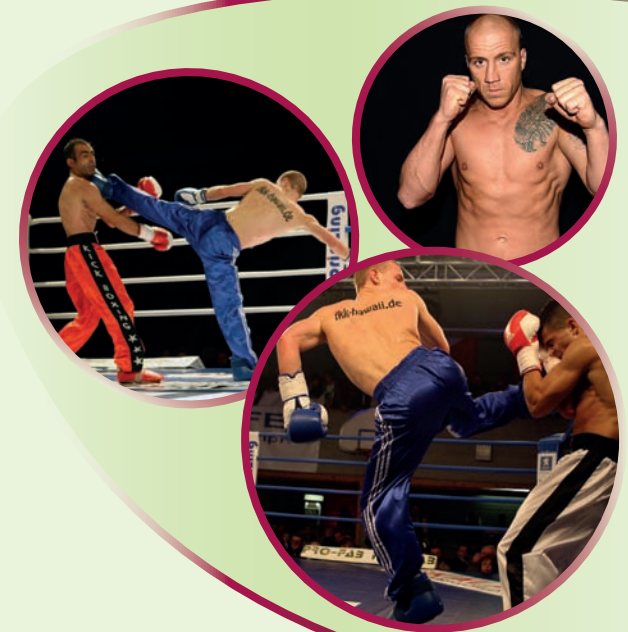
Mobil 0160-84 50 508
E-Mail kickboxtempel-ingolstadt@web.de

www.kickboxtempel.de

KICKBOXTEMPEL

INGOLSTADT

**Forget the Rest,
train with the BEST.**



Kursplan 2011

KICKBOXTEMPEL INGOLSTADT

Forget the Rest, train with the BEST.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 Uhr		Kickboxen Erwachsene 10.00 - 11.00 Uhr		Kickboxen Erwachsene 10.00 - 11.00 Uhr			
16.00 Uhr	Kickboxen Kids/ Jugend Fortgeschrittene 16.30 - 17.30 Uhr		Kickboxen Kids/ Anfänger 16.00 - 17.00 Uhr	Kickboxen Kids/ Jugend Fortgeschrittene 16.30 - 17.30 Uhr	Kickboxen Kids/ Anfänger 16.00 - 17.00 Uhr	Freies-Training 12.00 - 16.00 Uhr	Freies-Training 12.00 - 16.00 Uhr
18.00 Uhr	Kickboxen Kickbox-Aerobic 18.00 - 19.00 Uhr	Thaiboxen Anfänger 18.00 - 19.00 Uhr	Kickboxen Jugend/ Anfänger 17.00 - 18.00 Uhr	Thaiboxen Anfänger 18.00 - 19.00 Uhr	Kickboxen Jugend/ Anfänger 17.00 - 18.00 Uhr		
19.00 Uhr	Kickboxen Erwachsene/ Anfänger 19.00 - 20.00 Uhr	Thaiboxen Fortgeschrittene 19.00 - 20.30 Uhr	Kickboxen Erwachsene/ Anfänger 18.30 - 19.30 Uhr	Thaiboxen Fortgeschrittene 19.00 - 20.30 Uhr	Kickboxen Erwachsene/ Anfänger 18.30 - 19.30 Uhr		
20.00 Uhr	Kickboxen Erwachsene/ Fortgeschrittene 20.00 - 21.00 Uhr	Wing Tsun 20.30 - 22.00 Uhr	Kickboxen Erwachsene/ Fortgeschrittene 19.30 - 21.00 Uhr	Wing Tsun 20.30 - 22.00 Uhr	Kickboxen Erwachsene/ Fortgeschrittene 19.30 - 21.00 Uhr		

