



## Fitnessstudio fitbex

In der gesamten Ferienzeit können Kinder und Jugendliche, die im Besitz eines Ferienpasses sind, kostenlos an den Kampfkunst Kinderkursen von Kampfkunst Herz® teilnehmen.

Es werden folgende Kampfkunst Kinderkurse angeboten:

Kleine Helden I: von 3-5 Jahre, montags von 15:30 – 16:15 Uhr

Kleine Helden II: von 6-8 Jahre, montags von 16:30 – 17:15 Uhr

KH Fighters: von 9-12 Jahre, montags von 17:30 – 18:15 Uhr

Um vorherige Anmeldung unter <https://www.kampfkunst-herz.de/schulen/bexbach/> (Schnupperkurs) wird gebeten!

Bitte bringen Sie zu den Kursen ein Handtuch, saubere Turnschuhe und tragen Sie Sportkleidung.

Kampfkunst Herz® bietet seit Februar 2023 insgesamt 3 Kurse im Fitnessstudio fitbex an. Das Programm wird „von Ärzten empfohlen, da es ein ganzheitliches Training darstellt und somit auf einzigartige Weise die beste Trainingsart ist, um die Gesundheit zu stärken sowie Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen!“ (Quelle: [www.kampfkunst-herz.de](http://www.kampfkunst-herz.de)). Neben Disziplin lernen die Kinder und Jugendlichen in den Kursen auch das Zusammenspiel zwischen Muskelspannung und Entspannung.

Kontakt:

Fitnessstudio fitbex

Kleinottweiler Straße 82

66450 Bexbach

Telefon: 06826-5 04 79

E-Mail: [info@fitbex.de](mailto:info@fitbex.de)

[www.fitbex.de](http://www.fitbex.de)