



Karate-Basis-Kondition für die
Abteilung Karate SG Moosburg

*„„Dein Körper kann alles! Es ist nur dein
Gehirn, dass du überzeugen musst.“*

Sportgemeinschaft Moosburg Abteilung Karate

2. Traditioneller Neujahrslauf

Unser Lauf nach dem Motto „Fitnesslauf in Moosburg“ führt uns in etwa einer Stunde zu verschiedenen Highlights für den Konditionsaufbau, bei der sich Teilnehmer auch mit MAXimaler Ausdauer austoben können, während die Gruppe andere Trainingsreize setzt. Geeignet für jedes Level, es wird keiner zurückgelassen.

Wann: *1. Januar 2025, 15:00*

Treffpunkt: *SGM-Halle Eingang*

Outfit: *gerne mit Vereinsjacke (und
Trainermütze so vorhanden)*

Info: *stefan@karate-moosburg.de*