



Kerim Duygu, einer der besten Kampfkunst-trainer Europas, Weltmeister und Guinnessbuch-Rekordhalter.

Durch jahrelange Kampfsportenerfahrung und als Fitness und zertifizierte Personal Trainer werden mit seiner Hilfe höhere Level erreicht.

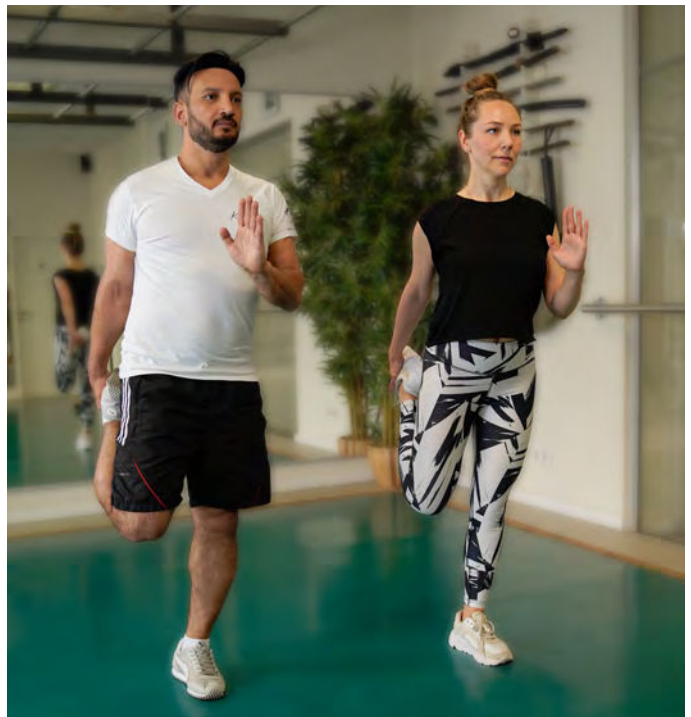
Aber auch Anfänger fühlen sich bei ihm gut aufgehoben. Professionelles, persönliches und exklusives Trainingsprogramm, individuell angepasst.

- Personal Training 1:1
- Einzel-Training 1:1
- Outdoor-Personal Training
- Business-Fitness Personal Training
- Mental Coaching &
- Motivations-Coaching
- Funktionelles & Mobilitäts-Training
- Ernährungsberatung
- Gezielte Gewichtsabnahme & Muskelaufbau
- Rücken und Gelenk Workout
- Für jedes Alter geeignet
- Kostenlose Beratung inkl. Gesundheitscheck

*Dein persönlicher Berater,
für deine Gesundheit!*

WWW.KERIM-DUYGU-PERSONALTRAINER.DE

**WANN BIST DU ES IST
DABEI? DABEI? ES IST
NIE ZU SPÄT!**

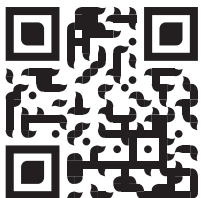


KKC HANNOVER

Das Kampf-Kunst-Center Hannover ist eine einzigartige, auf Familien ausgerichtete Einrichtung, die sich auf die geistige und körperliche Stärkung des menschlichen Geistes konzentriert. Unser Hauptziel besteht darin, Menschen zu unterstützen und ihnen dabei zu helfen, ihr Bestes zu erreichen.

Unsere spezialisierten Kampfkunstprogramme, die für Kinder ab 5 Jahren bis hin zu Erwachsenen angeboten werden, zielen darauf ab, die Charakterentwicklung, den persönlichen Erfolg und grundlegende Alltagsfähigkeiten zu fördern. Unsere Lehrpläne umfassen qualifizierten Unterricht in Selbstverteidigung, Fitness, Disziplin, Konzentration, Vertrauen, Integrität sowie Kontroll- und Stressmanagement.

Das Kampf-Kunst-Center Hannover bietet eine breite Palette von Kursen an, die sowohl tief in der Tradition verwurzelt sind als auch ausgewogene, fortschrittliche und innovative Lehrmethoden integrieren. Auf diese Weise schaffen wir eine unterstützende, stärkende und positive Atmosphäre. Unsere Erfahrung und Fachkenntnisse fließen in die Gestaltung eines umfassenden Schulungsangebots ein, das den individuellen Bedürfnissen unserer Teilnehmer gerecht wird.



Melden Sie sich
jetzt an!



UNSERE TRAININGSKURSE

Entdecken Sie mit uns spezielle Programme für die jüngsten Mitglieder unserer Gemeinschaft, wie zum Beispiel Kids Karate ab 5 Jahren.

Hier geht es nicht nur um effektiven Kampfsport, sondern auch um die gezielte Entwicklung wichtiger Werte wie Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Disziplin, Selbstbeherrschung, Kontrolle, Mut und Respekt. Diese positiven Eigenschaften gestalten aus unseren Kindern wahre Erfolgsmenschen!

Aber nicht nur für die Kleinen ist etwas geboten. In unseren Jugend- und Erwachsenenprogrammen, wie Jiu-Jitsu/Bujutsu, Thai-Kickboxen, Kickboxen, Selbstverteidigung für Frauen und Fitnessboxen für Frauen, stehen dieselben Tugenden im Fokus. Zusätzlich erwartet Sie ein umfassendes Fitnessprogramm für den gesamten Körper.

Lassen Sie sich am Samstag und Sonntag die Gelegenheit nicht entgehen, das Expertenteam vom KKC Hannover unter der Leitung des Weltmeisters Kerim Duygu mit über 25 Jahren Erfahrung bei speziellen Schnupperprogrammen zu erleben und aktiv teilzunehmen. Unsere hochqualifizierten Trainer vermitteln Ihnen in kurzen Übungen nicht nur Technik und Fitness, sondern vor allem jede Menge Spaß!

KIDS KARATE (5-11 JAHRE)

Kindertraining wird bei uns großgeschrieben!

THAI & KICK-BOXEN

Entfesse deine Power beim Ganzkörpertraining!

JIU JITSU / BUJUTSU

Trainiere Körper & Geist!

FITNESS BOXEN FÜR FRAUEN

Fit für den Körper, stark in der Seele. Deine Kraft!

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Es gibt kein schwaches Geschlecht! Wehr Dich!



TAG DER OFFENEN TÜR IM KAMPF-KUNST-CENTER HANNOVER

Wir laden Sie herzlich ein, unser Kampf-Kunst-Center Hannover am **Samstag, den 20.01.2024 und Sonntag, den 21.01.2024**, **zwischen 14:00 Uhr und 18:00 Uhr** zu besuchen.

Die Veranstaltung findet in unseren Räumlichkeiten in der **Sutel Str. 73, 30659 Hannover**, statt.

Nutzen Sie die Gelegenheit, unsere Kurse durch kostenlose Probetrainings kennenzulernen oder einen Einblick in unsere modernen Studioeinrichtungen zu erhalten.

Tauchen Sie ein in ein aufregendes Wochenende voller Power! Es erwartet Sie ein faszinierender Einblick in unser Trainingskonzept, mit atemberaubenden Shows und Vorführungen, bei denen Sie selbst aktiv dabei sein können. Aber das ist noch nicht alles!

Ein verlockendes Kuchenbuffet, leckere Grillspezialitäten, wärmende Getränke, Snacks, ein Infostand und zahlreiche weitere Highlights warten auf Sie.

Lassen Sie sich von unserem Programm überraschen! Wir erwarten Sie am 20.01 & 21.01.24 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Programmablauf

14:00 Uhr bis 14:30 Uhr: Vorführung / KKC Show
15 Minuten Pause*

14:45 Uhr bis 15:15 Uhr: Vorführung / KKC Show
15 Minuten Pause*

15:30 Uhr bis 16:00 Uhr: Vorführung / KKC Show
15 Minuten Pause*

16:15 Uhr bis 16:45 Uhr: Vorführung / KKC Show
15 Minuten Pause*

17:00 Uhr bis 17:30 Uhr: Vorführung / KKC Show

*Beratung, Information und Probetraining