

**BUDOFITNESS®**

# *„Kampfsport für Menschen wie Du und Ich“ bei budofitness*



## Öffnungszeiten:

Mo – Fr 17 – 22 Uhr

Sa 10 – 14 Uhr

Zimmersmühlenweg 14–18

61440 Oberursel

Tel. 06171 - 92 32 353

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

**[www.budofitness.de](http://www.budofitness.de)**

Bei budofitness im Zimmersmühlenweg 14–18, etwas versteckt im „weißen Haus“, im Hof von Zimmer & Rhode, dreht sich alles um Kampfsport, Fitness und Gesundheit. Im Februar eröffnet ein neues Studio, in dem Kickboxen und Sportkarate in den Disziplinen Point Fighting und Leichtkontakt erlernt werden können. Dabei geht es um das Trainieren mit Freunden mit viel Spaß, wobei der Schwerpunkt ganz klar auf der Fitness und Gesundheit liegt. Wer allerdings die Herausforderung sucht, kann beim Kickboxen und Sportkarate Gürtelprüfungen absolvieren und/oder an Wettkämpfen teilnehmen. Die von Peter Brücken entwickelten Sportarten FIBO Fitnessboxen mit Hand und Fuss, KIKIBO Kinder Kick-Boxen ab sechs Jahren und Kickbox-Cross-Circuit, die exklusiv nur bei budofitness angeboten werden, sowie Selbstverteidigung und Power-Stretching runden das vielseitige Angebot ab. Während die Erwachsenenkurse bereits am 26. Januar starten, beginnen die Kurse für Jugendliche am 3. Februar und die Kinderkurse am 3. März. Der Name budofitness ist die Komposition eines neuen Wortes durch die Verbindung der Worte Budo und Fitness. Die budofitness Kampf-

sportschule vereint die Wirksamkeit des Kickboxtrainings und der asiatischen Kampfsportarten mit moderner Fitnessübungen unter Einbeziehung der aktuellen sportwissenschaftlichen Aspekte.

Geöffnet wird sein montags bis freitags von 17 bis 22 Uhr sowie samstags von 10 bis 14 Uhr; Sonntags ist geschlossen. Als Trainer hat Peter Brücken die besten Voraussetzungen, denn er betreibt seit 30 Jahren Kickboxen und ist seit 20 Jahren Trainer. Zudem ist er mehrfacher Deutscher Meister, Vize-Europameister und Vize Worldcup-Sieger; 2012 war er Vize-Weltmeister. Als WAKO-Diplom Trainer mit Coaching Lizenz ist er bestens geeignet für „Menschen wie Du und Ich“, wie er sich ausdrückt, effektives Training zu bieten. Weitere Informationen und zur Vereinbarung eines kostenfreien Probetrainings: [www.budofitness.de](http://www.budofitness.de).



**KAMPFSPORT ♦ FITNESS ♦ GESUNDHEIT**

**KICKBOXEN - SPORTKARATE**

Point Fighting Leichtkontakt

**KIKIBO** Kinder Kick-Boxen ab 6 Jahre

**FIBO** Fitnessboxen mit Hand und Fuss

Kickbox-Cross-Circuit ♦ Selbstverteidigung