

KOMPETENT. ZUVERLÄSSIG. EFFEKTIV.

# FITNESS-BOXEN

**POWERN SIE SICH AUS,  
MIT BOXTRAINER BENJAMIN ZEHL!**

**EINSTIEG  
JEDERZEIT  
MÖGLICH!**

**MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM  
GROSSWALLSTADT**

Lützeltaler Straße 1a | 63868 Großwallstadt | Tel. 06022/25650  
[www.mtz-grosswallstadt.de](http://www.mtz-grosswallstadt.de) | [info@mtz-grosswallstadt.de](mailto:info@mtz-grosswallstadt.de)





**JETZT  
ANMELDEN!**

## **BOXEN - POWERN SIE SICH AUS**

Entdecken Sie jetzt die aufregende Welt des Boxens! Es erwartet Sie ein dynamisches und energiegeladenes Workout mit Inhalten aus dem Boxtraining. In abwechslungsreichen Trainingseinheiten werden alle motorischen Grundfertigkeiten wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit weiterentwickelt und verbessert. Darüber hinaus forciert das Training Ihre mentale Leistungsfähigkeit und bietet Ihnen die Möglichkeit Stress abzubauen, Ihre psychische Gesundheit zu festigen sowie Ihr Selbstvertrauen nachhaltig zu stärken. Ob Jung oder Alt - seien sie unbesorgt: Boxtrainer Benni schafft es immer, jeden zu integrieren.

### **ZU EMPFEHLEN...**

- ▶ ...zur Stärkung aller motorischen Grundeigenschaften
- ▶ ...zum Erhöhen der Stressresistenz und psychischen Gesundheit
- ▶ ...zur Reduzierung des Körpergewichtes
- ▶ ...zur Verbesserung der mentalen Stärke und Konzentrationsfähigkeit

**MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM  
GROSSWALLSTADT**

Lützelalter Straße 1a | 63868 Großwallstadt | Tel. 06022/25650  
[www.mtz-grosswallstadt.de](http://www.mtz-grosswallstadt.de) | [info@mtz-grosswallstadt.de](mailto:info@mtz-grosswallstadt.de)

