KOFFIE & KICKBOXEN

“Geinspireerd en gemotiveerd raken door de kickboks lessen die worden gegeven en dat allemaal onder het genot van een heerlijke kop koffie.”

JUST JOIN US

KOFFIE& KICKBOXEN

Koffie & Kickboxen is een open en transparante plek waar mensen kunnen sporten en socializen. Afgelopen September is KB Groningen gestart met dit super leuk en unieke concept.
KB Groningen, een plek waar mensen elkaar ontmoeten vanwege de dynamiek.

Koffie drinken gevolgd door een leuke intensieve les kickboxen waarbij iedere training uniek is. Nieuwe technieken en oefeningen worden ingezet, terwijl de intensiteit ook steeds verandert. Je weet nooit wat je te wachten staat vooraf aan de training, maar je hebt na iedere training het gevoel dat je iets nieuws hebt geleerd.

Wat wel zeker is is dat er aan het einde van de les weer lekkere koffie is.

Elke Zondag | 14.30uur | KB Groningen

RUMBLE AND KOFFIE

‘Links, links, rechtse hoek. Links, rechts, linkse opstoot.’ De staccato-commando’s van de trainers Gert en Randy galmen door de hardcore Kickbox school van KB Groningen. Licht gebogen draaien de ouwe mannen om elkaar heen. Het kost sommigen zichtbaar moeite hun uithalen kracht te geven en het voetenwerk oogt soms wat stroef, maar de opdrachten worden gehoorzaam uitgevoerd. Tot de bel gaat. ‘Oké mannen, we gaan even vrij boksen zonder elkaars gezicht te raken. Hou het gezellig. Blijf van die koppies af.’

Daar zitten ze, de oud-krijgers, zoals ze zichzelf noemen. Helemaal- of bijna grijze, maar overwegend vitale mannen die veelal hun veertigste levensjaar ruimschoots zijn gepasseerd.

Na een uur trainen houden de meesten het deze middag voor gezien. Ze nemen een douche en verzamelen zich in de kantine, en vertellen uiteraard de meest sterke verhalen onder het genot van een kop koffie van trainer Gert.

KB GRONINGEN

“Ook zin in een lekker conditionele training door-middel van kickboxen? Doe gewoon lekker mee en ervaar wat het met je lijf en geest doet.”