



Fitboxen



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Fitboxen ist eine Technik, die verschiedene Kampfsportarten mit Aerobic verbindet. Sie trainieren, indem Sie Faustschläge (Jabs/Punches) und Fusstritte (Kicks) an Fitbox-Bags gegen Widerstand ausführen. Im Kurs Fitboxen fügen Sie die Grundtechniken in abwechslungsreichen Kombinationen und im Rhythmus motivierender Musik mit wenig Choreographie zusammen.

Inhalt

- Warm up
- Herz-Kreislauftraining mit Kampfsportelementen
- Cool down

Voraussetzung

Vorkenntnisse in Fight Power oder Aerobic von Vorteil

Lernziele

Sie verbessern durch das aerobe Ausdauertraining die Beweglichkeit, Kondition, Koordination und Schnellkraft. Durch den Einsatz von speziellen Fitbox-Bags lernen Sie zusätzlich, die Körperspannung während des ganzen Trainings aufrecht zu erhalten.

Datum

24.01.2019 - 11.07.2019 / E_1195594

Zeit

19:30 - 20:20 h

Wochentage

Do

Dauer

23 Kurstag(e). Total 23.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 368.00

Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	24.01.2019	19:30 - 20:20
2 Do	31.01.2019	19:30 - 20:20

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





Fitboxen



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Do	07.02.2019	19:30 - 20:20
4 Do	14.02.2019	19:30 - 20:20
5 Do	21.02.2019	19:30 - 20:20
6 Do	28.02.2019	19:30 - 20:20
7 Do	07.03.2019	19:30 - 20:20
8 Do	14.03.2019	19:30 - 20:20
9 Do	21.03.2019	19:30 - 20:20
10 Do	28.03.2019	19:30 - 20:20
11 Do	04.04.2019	19:30 - 20:20
12 Do	11.04.2019	19:30 - 20:20
13 Do	25.04.2019	19:30 - 20:20
14 Do	02.05.2019	19:30 - 20:20
15 Do	09.05.2019	19:30 - 20:20
16 Do	16.05.2019	19:30 - 20:20
17 Do	23.05.2019	19:30 - 20:20
18 Do	06.06.2019	19:30 - 20:20
19 Do	13.06.2019	19:30 - 20:20
20 Do	20.06.2019	19:30 - 20:20
21 Do	27.06.2019	19:30 - 20:20
22 Do	04.07.2019	19:30 - 20:20
23 Do	11.07.2019	19:30 - 20:20