



Fitnessboxen



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Boxer/innen müssen fit, stark und schnell sein, wenn sie gewinnen wollen. Deshalb ist das Boxentraining eines der besten Allround- Workouts. Seilspringen, Kräftigung mit Kleinhanteln und Theraband gehören ebenso dazu wie Technikübungen der Schläge und Schattenboxen. Fitnessboxen wird ohne "harte" Kontakte durchgeführt. Sie schlagen in Sandsäcke oder in Schlagpolster der Partnerin/des Partners.

Inhalt

- Warm-up mit Seilspringen
- einfache Schlagbewegungen
- Hauptteil mit Üben der Boxtechniken mit Boxhandschuhen.
- Cool down und Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

Sie verbessern Ihre Schnellkraft, Ihre Beweglichkeit und Ihre Ausdauer und können einfache Boxtechniken anwenden.

Datum

03.01.2019 - 25.04.2019 / E_1265512

Zeit

19:05 - 19:55 h

Wochentage

Do

Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 272.00

Durchführungsort

Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Fitnessboxen



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	03.01.2019	19:05 - 19:55
2 Do	10.01.2019	19:05 - 19:55
3 Do	17.01.2019	19:05 - 19:55
4 Do	24.01.2019	19:05 - 19:55
5 Do	31.01.2019	19:05 - 19:55
6 Do	07.02.2019	19:05 - 19:55
7 Do	14.02.2019	19:05 - 19:55
8 Do	21.02.2019	19:05 - 19:55
9 Do	28.02.2019	19:05 - 19:55
10 Do	07.03.2019	19:05 - 19:55
11 Do	14.03.2019	19:05 - 19:55
12 Do	21.03.2019	19:05 - 19:55
13 Do	28.03.2019	19:05 - 19:55
14 Do	04.04.2019	19:05 - 19:55
15 Do	11.04.2019	19:05 - 19:55
16 Do	25.04.2019	19:05 - 19:55