



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

29.08.2019 - 19.12.2019 / E_1336616

Zeit

18:30 - 19:50 h

Wochentage

Do

Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 80 Minuten

Preis

CHF 544.00

Durchführungsort

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	29.08.2019	18:30 - 19:50
2 Do	05.09.2019	18:30 - 19:50
3 Do	12.09.2019	18:30 - 19:50
4 Do	19.09.2019	18:30 - 19:50
5 Do	26.09.2019	18:30 - 19:50



Fitnessboxen



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
6 Do	03.10.2019	18:30 - 19:50
7 Do	10.10.2019	18:30 - 19:50
8 Do	17.10.2019	18:30 - 19:50
9 Do	24.10.2019	18:30 - 19:50
10 Do	31.10.2019	18:30 - 19:50
11 Do	07.11.2019	18:30 - 19:50
12 Do	14.11.2019	18:30 - 19:50
13 Do	21.11.2019	18:30 - 19:50
14 Do	28.11.2019	18:30 - 19:50
15 Do	05.12.2019	18:30 - 19:50
16 Do	12.12.2019	18:30 - 19:50
17 Do	19.12.2019	18:30 - 19:50