



Fitnessboxen

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	15.10.2019 - 17.12.2019 / E_1342373
Zeit	15:00 - 15:50 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 200.00
Durchführungsort	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	15.10.2019	15:00 - 15:50
	2 Di	22.10.2019	15:00 - 15:50
	3 Di	29.10.2019	15:00 - 15:50
	4 Di	05.11.2019	15:00 - 15:50
	5 Di	12.11.2019	15:00 - 15:50

Klubschule Migros Oerlikon Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

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





Fitnessboxen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	6 Di	19.11.2019	15:00 - 15:50
	7 Di	26.11.2019	15:00 - 15:50
	8 Di	03.12.2019	15:00 - 15:50
	9 Di	10.12.2019	15:00 - 15:50
	10 Di	17.12.2019	15:00 - 15:50

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

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

