



# 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 (z.B. 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.

### Zusatzinfo

Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

### Datum

10.06.2020 - 19.08.2020 / E\_1413947

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 220.00

### Durchführungsort

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	10.06.2020	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros Altstetten**

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fitnessboxen



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Mi	17.06.2020	18:00 - 18:50
3 Mi	24.06.2020	18:00 - 18:50
4 Mi	01.07.2020	18:00 - 18:50
5 Mi	08.07.2020	18:00 - 18:50
6 Mi	15.07.2020	18:00 - 18:50
7 Mi	22.07.2020	18:00 - 18:50
8 Mi	29.07.2020	18:00 - 18:50
9 Mi	05.08.2020	18:00 - 18:50
10 Mi	12.08.2020	18:00 - 18:50
11 Mi	19.08.2020	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

