



# Fitnessboxen

<b>Beschreibung</b>	Boxerinnen und Boxer sind fit, stark und schnell. Deshalb ist Boxtraining eines der besten Allround-Workouts. Fitnessboxen ist die "light" Variante dieses Sports. Sie boxen gegen einen Sandsack oder schlagen in die sogenannten Boxprazten Ihres/Ihrer Partners/in. Harte Schläge zum Kopf oder zum Körper gibt es nicht. Das Training wird ergänzt mit Technikübungen, Schattenboxen, Seilspringen, Tubes und Kurzhantelübungen. Die Klubschule stellt Ihnen Boxhandschuhe zur Verfügung. Sie können aber auch Ihre eigenen benutzen. Wir empfehlen Ihnen, Boxbandagen zur Schonung der Hände mitzubringen.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up mit Seilspringen</li><li>• einfache Schlagbewegungen erlernen und ausführen</li><li>• Hauptteil mit Üben der Boxtechniken mit Boxhandschuhen</li><li>• Cool down und Stretching</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<b>Lernziele</b>	Sie verbessern Ihre Schnellkraft, Ihre Beweglichkeit und Ihre Ausdauer und beherrschen einfache Boxtechniken.
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	17.09.2020 - 17.12.2020 / E_1420484
<b>Zeit</b>	20:30 - 21:45 h
<b>Wochentage</b>	Do
<b>Dauer</b>	14 Kurstag(e). Total 21.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 388.50
<b>Durchführungsort</b>	Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

**Klubschule Migros Wohlen** Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9  
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fitnessboxen

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	17.09.2020	20:30 - 21:45
	2 Do	24.09.2020	20:30 - 21:45
	3 Do	01.10.2020	20:30 - 21:45
	4 Do	08.10.2020	20:30 - 21:45
	5 Do	15.10.2020	20:30 - 21:45
	6 Do	22.10.2020	20:30 - 21:45
	7 Do	29.10.2020	20:30 - 21:45
	8 Do	05.11.2020	20:30 - 21:45
	9 Do	12.11.2020	20:30 - 21:45
	10 Do	19.11.2020	20:30 - 21:45
	11 Do	26.11.2020	20:30 - 21:45
	12 Do	03.12.2020	20:30 - 21:45
	13 Do	10.12.2020	20:30 - 21:45
	14 Do	17.12.2020	20:30 - 21:45