



# Fitboxen

<b>Beschreibung</b>	Fitboxen ist eine Technik, die verschiedene Kampfsportarten mit Aerobic verbindet. Sie trainieren, indem Sie Faustschläge (Jabs/Punches) und Fusstritte (Kicks) an Fitbox-Bags gegen Widerstand ausführen. Im Kurs Fitboxen fügen Sie die Grundtechniken in abwechslungsreichen Kombinationen und im Rhythmus motivierender Musik mit wenig Choreographie zusammen.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up</li><li>• Herz-Kreislauftraining mit Kampfsportelementen</li><li>• Cool down</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Vorkenntnisse in Fight Power oder Aerobic von Vorteil
<b>Lernziele</b>	Sie verbessern durch das aerobe Ausdauertraining die Beweglichkeit, Kondition, Koordination und Schnellkraft. Durch den Einsatz von speziellen Fitbox-Bags lernen Sie zusätzlich, die Körperspannung während des ganzen Trainings aufrecht zu erhalten.
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
<b>Datum</b>	20.08.2020 - 07.01.2021 / E_1425984
<b>Zeit</b>	19:30 - 20:20 h
<b>Wochentage</b>	Do
<b>Dauer</b>	19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 304.00
<b>Durchführungsort</b>	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	20.08.2020	19:30 - 20:20
	2 Do	27.08.2020	19:30 - 20:20
	3 Do	03.09.2020	19:30 - 20:20
	4 Do	10.09.2020	19:30 - 20:20
	5 Do	17.09.2020	19:30 - 20:20



# Fitboxen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	6 Do	24.09.2020	19:30 - 20:20
	7 Do	01.10.2020	19:30 - 20:20
	8 Do	08.10.2020	19:30 - 20:20
	9 Do	15.10.2020	19:30 - 20:20
	10 Do	22.10.2020	19:30 - 20:20
	11 Do	29.10.2020	19:30 - 20:20
	12 Do	05.11.2020	19:30 - 20:20
	13 Do	12.11.2020	19:30 - 20:20
	14 Do	19.11.2020	19:30 - 20:20
	15 Do	26.11.2020	19:30 - 20:20
	16 Do	03.12.2020	19:30 - 20:20
	17 Do	10.12.2020	19:30 - 20:20
	18 Do	17.12.2020	19:30 - 20:20
	19 Do	07.01.2021	19:30 - 20:20