



Fitboxen



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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.

- 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: qualitop.ch

Inhalt

- Warm up
- Herz-Kreislauftraining mit Kampfsportelementen
- Cool down

Voraussetzung

Vorkenntnisse in Fight Power oder Aerobic von Vorteil

Lernziele

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.

Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Datum

22.08.2022 - 19.12.2022 / E_1535836

Zeit

19:40 - 20:30 h

Wochentage

Mo

Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 288.00

Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	22.08.2022	19:40 - 20:30
2 Mo	29.08.2022	19:40 - 20:30



Fitboxen



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Mo	05.09.2022	19:40 - 20:30
4 Mo	12.09.2022	19:40 - 20:30
5 Mo	19.09.2022	19:40 - 20:30
6 Mo	26.09.2022	19:40 - 20:30
7 Mo	03.10.2022	19:40 - 20:30
8 Mo	10.10.2022	19:40 - 20:30
9 Mo	17.10.2022	19:40 - 20:30
10 Mo	24.10.2022	19:40 - 20:30
11 Mo	31.10.2022	19:40 - 20:30
12 Mo	07.11.2022	19:40 - 20:30
13 Mo	14.11.2022	19:40 - 20:30
14 Mo	21.11.2022	19:40 - 20:30
15 Mo	28.11.2022	19:40 - 20:30
16 Mo	05.12.2022	19:40 - 20:30
17 Mo	12.12.2022	19:40 - 20:30
18 Mo	19.12.2022	19:40 - 20:30