



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

Datum

14.06.2022 - 23.08.2022 / E_1579290

Zeit

19:10 - 20:00 h

Wochentage

Di

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 Di	14.06.2022	19:10 - 20:00

Klubschule Migros Altstetten

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

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

klubschule

MIGROS



Fitnessboxen



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Di	21.06.2022	19:10 - 20:00
3 Di	28.06.2022	19:10 - 20:00
4 Di	05.07.2022	19:10 - 20:00
5 Di	12.07.2022	19:10 - 20:00
6 Di	19.07.2022	19:10 - 20:00
7 Di	26.07.2022	19:10 - 20:00
8 Di	02.08.2022	19:10 - 20:00
9 Di	09.08.2022	19:10 - 20:00
10 Di	16.08.2022	19:10 - 20:00
11 Di	23.08.2022	19:10 - 20:00

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

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

