



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

30.08.2022 - 20.12.2022 / E_1601592

Zeit

11:20 - 12:10 h

Wochentage

Di

Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 340.00

Durchführungsort

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	30.08.2022	11:20 - 12:10



Fitnessboxen



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Di	06.09.2022	11:20 - 12:10
3 Di	13.09.2022	11:20 - 12:10
4 Di	20.09.2022	11:20 - 12:10
5 Di	27.09.2022	11:20 - 12:10
6 Di	04.10.2022	11:20 - 12:10
7 Di	11.10.2022	11:20 - 12:10
8 Di	18.10.2022	11:20 - 12:10
9 Di	25.10.2022	11:20 - 12:10
10 Di	01.11.2022	11:20 - 12:10
11 Di	08.11.2022	11:20 - 12:10
12 Di	15.11.2022	11:20 - 12:10
13 Di	22.11.2022	11:20 - 12:10
14 Di	29.11.2022	11:20 - 12:10
15 Di	06.12.2022	11:20 - 12:10
16 Di	13.12.2022	11:20 - 12:10
17 Di	20.12.2022	11:20 - 12:10