



Fitboxen

Beschreibung	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	09.01.2023 - 10.07.2023 / E_1616021									
Zeit	19:40 - 20:30 h									
Wochentage	Mo									
Dauer	23 Kurstag(e). Total 23.00 Lektion(en) à 50 Minuten									
Preis	CHF 460.00									
Durchführungsort	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur									
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>09.01.2023</td><td>19:40 - 20:30</td></tr><tr><td>2 Mo</td><td>16.01.2023</td><td>19:40 - 20:30</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	09.01.2023	19:40 - 20:30	2 Mo	16.01.2023	19:40 - 20:30
Tag	Datum	Zeit								
1 Mo	09.01.2023	19:40 - 20:30								
2 Mo	16.01.2023	19:40 - 20:30								



Fitboxen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	3 Mo	23.01.2023	19:40 - 20:30
	4 Mo	30.01.2023	19:40 - 20:30
	5 Mo	06.02.2023	19:40 - 20:30
	6 Mo	13.02.2023	19:40 - 20:30
	7 Mo	20.02.2023	19:40 - 20:30
	8 Mo	06.03.2023	19:40 - 20:30
	9 Mo	13.03.2023	19:40 - 20:30
	10 Mo	20.03.2023	19:40 - 20:30
	11 Mo	27.03.2023	19:40 - 20:30
	12 Mo	03.04.2023	19:40 - 20:30
	13 Mo	17.04.2023	19:40 - 20:30
	14 Mo	24.04.2023	19:40 - 20:30
	15 Mo	08.05.2023	19:40 - 20:30
	16 Mo	15.05.2023	19:40 - 20:30
	17 Mo	22.05.2023	19:40 - 20:30
	18 Mo	05.06.2023	19:40 - 20:30
	19 Mo	12.06.2023	19:40 - 20:30
	20 Mo	19.06.2023	19:40 - 20:30
	21 Mo	26.06.2023	19:40 - 20:30
	22 Mo	03.07.2023	19:40 - 20:30
	23 Mo	10.07.2023	19:40 - 20:30