



Fitnessboxen



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Boxerinnen und Boxer sind fit, stark und schnell. Deshalb ist Boxtraining eines der besten Allround-Workouts. Fitnessboxen ist die `Light`-Variante dieses Sports. Sie boxen gegen einen Sandsack oder schlagen in die Boxpratzen Ihres Partners oder Ihrer Partnerin. Harte Schläge auf Kopf oder Körper gibt es nicht. Das Training wird ergänzt mit Technikübungen, Schattenboxen, Seilspringen, Tubes und Kurzhantelübungen. Die Klubschule stellt Ihnen Boxhandschuhe zur Verfügung. Sie können aber auch Ihre eigenen benutzen. Wir empfehlen Ihnen, Boxbandagen zur Schonung der Hände mitzubringen.

Inhalt

- Warm-up mit Seilspringen
- einfache Schlagbewegungen erlernen und ausführen
- Hauptteil mit Üben der Boxtechniken mit Boxhandschuhen
- Cool-down und Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

Sie verbessern Ihre Schnellkraft, Ihre Beweglichkeit und Ihre Ausdauer und beherrschen einfache Boxtechniken.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

20.10.2022 - 22.12.2022 / E_1619268

Zeit

20:30 - 21:45 h

Wochentage

Do

Dauer

10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 277.50

Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Fitnessboxen



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	20.10.2022	20:30 - 21:45
2 Do	27.10.2022	20:30 - 21:45
3 Do	03.11.2022	20:30 - 21:45
4 Do	10.11.2022	20:30 - 21:45
5 Do	17.11.2022	20:30 - 21:45
6 Do	24.11.2022	20:30 - 21:45
7 Do	01.12.2022	20:30 - 21:45
8 Do	08.12.2022	20:30 - 21:45
9 Do	15.12.2022	20:30 - 21:45
10 Do	22.12.2022	20:30 - 21:45

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

