



Fitnessboxen



Cours garanti

Description

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 sogenannten Boxpratzen Ihres/Ihrer Partners/in. Harte Schläge zum Kopf oder zum 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.

Contenu

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

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Objectifs

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

Etapes suivantes

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

Date

17.09.2020 - 17.12.2020 / E_1420484

Horaire

20:30 - 21:45 h * (* Heures de cours principaux avec exceptions)

Jours

Je

Durée

14 Jours de cours. Total 21.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 388.50

Lieu du cours

Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

Dates

Jour	Date	Heures
------	------	--------

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Fitnessboxen



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	17.09.2020	20:40 - 21:55
	2 Je	24.09.2020	20:30 - 21:45
	3 Je	01.10.2020	20:30 - 21:45
	4 Je	08.10.2020	20:30 - 21:45
	5 Je	15.10.2020	20:30 - 21:45
	6 Je	22.10.2020	20:30 - 21:45
	7 Je	29.10.2020	20:30 - 21:45
	8 Je	05.11.2020	20:30 - 21:45
	9 Je	12.11.2020	20:30 - 21:45
	10 Je	19.11.2020	20:30 - 21:45
	11 Je	26.11.2020	20:30 - 21:45
	12 Je	03.12.2020	20:30 - 21:45
	13 Je	10.12.2020	20:30 - 21:45
	14 Je	17.12.2020	20:30 - 21:45