



# Fitboxen



## Cours garanti

### Description

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.

### Contenu

- Warm up
- Herz-Kreislauftraining mit Kampfsportelementen
- Cool down

### Prérequis

Vorkenntnisse in Fight Power oder Aerobic von Vorteil

### Objectifs

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.

### Informations supplémentaires

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

### Date

20.08.2020 - 07.01.2021 / E\_1425984

### Horaire

19:30 - 20:20 h

### Jours

Je

### Durée

19 Jours de cours. Total 19.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 304.00

### Lieu du cours

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	20.08.2020	19:30 - 20:20
2 Je	27.08.2020	19:30 - 20:20
3 Je	03.09.2020	19:30 - 20:20
4 Je	10.09.2020	19:30 - 20:20



# Fitboxen



## Cours garanti

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	5 Je	17.09.2020	19:30 - 20:20
	6 Je	24.09.2020	19:30 - 20:20
	7 Je	01.10.2020	19:30 - 20:20
	8 Je	08.10.2020	19:30 - 20:20
	9 Je	15.10.2020	19:30 - 20:20
	10 Je	22.10.2020	19:30 - 20:20
	11 Je	29.10.2020	19:30 - 20:20
	12 Je	05.11.2020	19:30 - 20:20
	13 Je	12.11.2020	19:30 - 20:20
	14 Je	19.11.2020	19:30 - 20:20
	15 Je	26.11.2020	19:30 - 20:20
	16 Je	03.12.2020	19:30 - 20:20
	17 Je	10.12.2020	19:30 - 20:20
	18 Je	17.12.2020	19:30 - 20:20
	19 Je	07.01.2021	19:30 - 20:20