

„LET`S GET READY TO RUMBLE“

Neues Kursangebot ab dem 16.11.2021

FITNESS – BOXEN

Fitnessboxen ist das Boxen ohne Gegner und ohne Körperkontakt.

Statt im Ring oder beim Sparring gegeneinander anzutreten, beschränkt sich Fitnessboxen auf das Training am Sandsack oder die Partnerarbeit mit Handpolstern, den sogenannten „Pratzen“.

Im Vordergrund steht hier die Steigerung der körperlichen Fitness sowie der Ausdauer.

Die ideale Methode um Dampf abzulassen und gleichzeitig in Form zu kommen 😊.

Natürlich kommt auch der Fun-Faktor nicht zu kurz.

Fitnessboxen ist grundsätzlich für jeden geeignet. Neben Schnellkraft und Ausdauer wird auch das Selbstbewusstsein trainiert.

Stattdessen wird der Kurs ab dem 16.11.2021 immer Dienstags von 18:45 – 19:45 Uhr.

Schaut rein und lasst Euch überraschen. Anmeldung bitte online oder persönlich im Studio.

Bei Fragen Tel.: 0 28 71 / 4 86 89