262-4504 Fitnessboxen Dein Weg zu mehr Power, Ausdauer und Stabilität

Beginn	Dienstag, 10.11.2026, 18:15 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	53,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Anastassiya Danilova
Kursort	Grundschule Haslach, Kampenwandstraße 40, 83278 Traunstein

Dieser Kurs verbindet intensives boxspezifisches Cardiotraining mit funktionellen Kräftigungsübungen – ideal für alle, die fit werden und gleichzeitig Stress abbauen möchten. Eingebautes Zirkeltraining und Schlagtechniken aus dem Boxsport bringen zusätzlich Dynamik und verbessern deine Koordination. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Lust auf Bewegung und Power!
Bitte mitbringen:
Sportkleidung, feste Sportschuhe, Boxhandschuhe (wenn vorhanden), Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule Haslach, Traunstein, Turnhalle
17.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule Haslach, Traunstein, Turnhalle
24.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule Haslach, Traunstein, Turnhalle
01.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule Haslach, Traunstein, Turnhalle
08.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule Haslach, Traunstein, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite