

J4503 Fitnessboxen Dein Weg zu mehr Power, Ausdauer und Stabilität

Beginn	Dienstag, 23.09.2025, 18:15 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	49,00 €
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
23.09.2025	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule Haslach, Traunstein, Turnhalle
30.09.2025	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule Haslach, Traunstein, Turnhalle
07.10.2025	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule Haslach, Traunstein, Turnhalle
14.10.2025	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule Haslach, Traunstein, Turnhalle
21.10.2025	18:15 - 19:15 Uhr	Grundschule Haslach, Traunstein, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)