

L.A. BoxXing

Neuer Kurs
ab 26.09.18
mit
Klaus Viel



mittwochs
19.30 – 21.00 Uhr
Sporthalle im SportQuadrat

Für alle SportQuadrat-Mitglieder und Kursinteressierte erweitern wir unser vielfältiges Angebot. Ab dem 26.09.18 kann man sein Training auf ein neues Level bringen. Lasst Euch begeistern und viel Spaß beim Auspowern!

L.A. BoxXing ist ein funktionelles Ganzkörper-Intervall-Training mit Boxelementen ohne Körperkontakt für Jung und Alt, Mann und Frau. Trainiert wird u.a. am Boxsack und mit Sprungseilen. An verschiedenen Kraft- und Ausdauer-Stationen wird gezielt die Kondition verbessert. Ein Zirkeltraining von Kopf bis Fuß, bei dem der Spaß und Sieg gegen den inneren Schweinehund nicht zu kurz kommt.

Voraussetzungen

Aufgrund der intervallartigen und längeren Belastungsdauer richtet sich dieser Kurs an Personen, die körperlich belastbar sind und bereits Trainingserfahrung mitbringen. Boxkenntnisse oder Erfahrungen in dieser Sportart sind nicht notwendig. Eigene Boxbandagen müssen getragen werden und dienen zum Schutz. Infos hierzu gibt es bei Klaus im Kurs.

Einführungskurs am 19.09.18

19.30 – 21.00 Uhr in der Sporthalle

Keine Voranmeldung notwendig: Vorstellung der Kursinhalte, Einweisung in das Bandagieren der Hände und Üben der Schlagtechniken.