

in Zusammenarbeit mit der PHGR

Kickbox Workout

Wann	Dienstag 17.05 – 17.55 Uhr 12 Januar – 15. Juni 2010
Ort, Treffpunkt	Body Plaza, Group-Fitnessraum (siehe Plan)
Beschreibung	Das Kickbox-Workout ist ein effizientes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Elementen aus dem Kampfsport. Die dynamischen Bewegungsabläufe und der grossartige Sound machen diese schweisstreibende Trainingsform zum Vergnügen. Zudem werden Schnellkraft und koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus und Differenzierung gefördert und verbessert. Ob fit oder weniger sportlich – das Kickbox-Workout ist für jeden geeignet.
Leitung	Anja Kindschi
Ausrüstung	Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, kleines Handtuch, Getränk
Kosten	keine
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich
Besonderes	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Stand: Dezember 09