Ganzkörper Workout Mix

Kursnummer 27L241242

Beginn Dienstag, 06.04.2027, 18:15 - 19:00 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10

Dozent Gela Diepenthal

Kursentgelt 70,00 €

Kick ´n Punch ist ein dynamisches Ganzkörpertraining, das Elemente aus Boxen und Kickboxen mit Fitnessübungen kombiniert. Durch abwechslungsreiche Schlag- und Tritttechniken sowie kraftvolle Bewegungsabläufe werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Ein energiegeladenes Workout für mehr Fitness und Stressabbau.
In diesem Angebot werden sowohl die korrekte Ausführung der Übungen als auch die zugrunde liegenden Hintergründe (z. B. welche Übung welchem Zweck dient) vermittelt. Darüber hinaus werden Kompetenzen aufgebaut, die dazu befähigen, präventive Übungen eigenständig in den Alltag zu integrieren.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.04.2027	18:15 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10
13.04.2027	18:15 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10
20.04.2027	18:15 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10
27.04.2027	18:15 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10
04.05.2027	18:15 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10
11.05.2027	18:15 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10
25.05.2027	18:15 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10
01.06.2027	18:15 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10
08.06.2027	18:15 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10
15.06.2027	18:15 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10

zur Kursdetail-Seite