

Fitness-Boxen

Wann?	Donnerstags 14-15.30 Uhr
Wo?	Sporthalle
Leiter?	Herr Weitz
Für wen?	7./8.

Was wird gemacht?

Beim Fitness-Boxen werden wir neben den Boxtechniken auch die Fitness steigern. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen werden wir uns ans Boxen wagen. Hierbei werdet ihr Techniken wie den Cross, Haken und Upper-Cut kennenlernen.

Nach den Techniken werdet ihr beim Zirkeltraining ordentlich ins Schwitzen kommen!

Ihr müsst nur Sportsachen und Wasser mitbringen. Bandagen und Boxhandschuhe sind vorhanden.

Ich freue mich auf euch!

D.Weitz

