



# SPORT-PRÄVENTIONS- KURS

zertifiziert von den meisten gesetzlichen Krankenkassen!

**HALTUNG & BEWEGUNG** durch Ganzkörpertraining

## ***FIT Boxen***

OUTDOOR

- SO RICHTIG AUSPOWERN
- DIE BAUCH- & RÜCKEN- MUSKULATUR KRÄFTIGEN
- DEN KÖRPER FORMEN
- DIE AUSDAUER STEIGERN
- DEN SPASS IN DER GRUPPE ERLEBEN

## ***MITTWOCH - 27. APRIL - 19 UHR***

Wir trainieren im Aeroben, als auch im Anaeroben-Bereich, dadurch steigert du deine Grundfitness. Zirkeltraining und Burpees werden ein Bestandteil des intensiven Trainings sein. Wir übernehmen einzelne Elemente aus dem klassischen Boxen und dem asiatischen Kampfsport. Damit kräftigst du deine Bauchmuskulatur, das ist nicht nur gut für die Optik, du stabilisierst auch deine Körpermitte und damit auch den Rücken. Deine Arm- und Beinmuskulatur wird gestärkt, ganz ohne Geräte oder Körperkontakt.

- DAUER 60 MINUTEN
- KURSLÄNGE 10 WOCHEN
- TREFFPUNKT AN DER GOLDENEN BADEWANNE IN RANDERSACKER
- SPORTBEKLEIDUNG, LAUFSCHUHE, GETRÄNK UND YOGAMATTE
- KOSTEN 110 EURO
- Da es sich um einen zertifizierten Kurs handelt, übernehmen die meisten gesetzlichen Krankenkassen bis zu **90%** der Kursgebühr
- Bei einer Buchung ohne Kostenübernahme gelten folgende Gebühren: € 30 für Mitglieder, € 60 für Nichtmitglieder der SG Randersacker

ANMELDUNG BEI YVONNE RAMOS GÁLVEZ - 0177 26 31 33 6 - WHATS APP

