



# OUTDOOR

# FIT BOXEN

PRÄVENTION ID 39999

Zertifiziert von den meisten gesetzlichen Krankenkassen!

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

Wir trainieren im Aeroben, als auch im Anaeroben-Bereich, dadurch steigerst 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.

*Bewegung ist der Motor für körperliches und seelisches Wohlbefinden.*

AB **MITTWOCH 10.** APRIL 2019

- **EINHEITEN: 12 X**
- **UHRZEIT: 19 -20 UHR**
- **TREFFPUNKT: AN DER GOLDENEN BADEWANNE IN RANDERSACKER**
- Da es sich hierbei um einen zertifizierten Kurs handelt, übernehmen die meisten gesetzlichen Krankenkassen bis zu **90%** der Kursgebühr. Der Teilnehmer trägt daher nur einen kleinen Teil der Kosten selbst. Bei einer Buchung ohne Kostenübernahme gelten die üblichen Gebühren von € 30,- für Mitglieder und € 55,- für Nicht-Mitglieder der SGR.
- **AUSSTATTUNG: WETTERFESTE SPORTBEKLEIDUNG, LAUFSCHUHE, GETRÄNK UND ISOMATTE AUF DEM RÜCKEN**
- **ANMELDUNG: BEI YVONNE THOMAS - 0177 26 31 33 6 - WHATS APP**

