



Fitness-Boxen

Gruppenangebot, andere Angebotsart

Fitness-Boxen

Fitness-Boxen ist eine Sportart, die grundsätzlich verschiedene Fitnessprogramme verknüpft und dabei **Box-Elemente** beinhaltet.



Kaum ein anderer Sportart bietet mehr Steigerung für Ihr Gesamtfitness. Fitness Boxen ist ideal für Ganzkörpertraining und sorgt für Ausgeglichenheit und fördert den Abbau von Streß und Aggression. Sport steigert allgemein das Selbstbewußtsein und das Selbstvertrauen.

Nicht nur Erwachsene müssen Streß und Aggression abbauen, sondern auch die Kinder und Jugendliche. Die mentale Kraft sollte in jungen Jahren bereits trainiert werden.

Disziplin, Durchhaltevermögen und Respekt vor Gegner sind sehr wichtige Aspekte, die sich positiv auf die Kinder auswirken. Ob jung oder alt, dass spielt beim **Fitness-Boxen** keine Rolle.

Was?

Art des Angebots

Gruppenangebot, andere Angebotsart

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Vitalij Kilich

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Dienstags und donnerstags 17:00 Uhr - 18:00 Uhr

Wo?

Gymnastikraum Grundschulen Efferen

Im Wiesengrund 30
50354 Hürth

Trägerschaft

Art des Trägers

Freier Träger