

## 26-7435 Power Fighting: Powermix-Training

Entgelt	75,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Sandra Schmidt
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe und Getränk.
Kursort	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20, 90522 Oberasbach

Das Powermix-Training aus Taek Wan Do, Boxen und Aerobic ist ein kraftvolles Ausdauerprogramm mit hohem Energieumsatz. Einfache Schritte werden mit verschiedenen Box- und Kicktechniken verbunden, um Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zu trainieren. Power Fighting kann die im Alltagsstress angestaute Energie wieder abbauen und zu einem mentalen Ausgleich beitragen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.02.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
04.03.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
11.03.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Mehrzweckraum, Ohlauer Str. 20
18.03.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Mehrzweckraum, Ohlauer Str. 20
25.03.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
15.04.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
22.04.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
29.04.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
06.05.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Mehrzweckraum, Ohlauer Str. 20
13.05.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Mehrzweckraum, Ohlauer Str. 20
20.05.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
10.06.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
17.06.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
24.06.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
01.07.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

[zur Kursdetail-Seite](#)