26-7465 Power Fighting: Powermix-Training

Entgelt	33,00 €
Dauer	6x
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
11.11.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
18.11.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
25.11.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Mehrzweckraum, Ohlauer Str. 20
02.12.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Mehrzweckraum, Ohlauer Str. 20
09.12.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
16.12.2026	19:20 - 20:50 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

zur Kursdetail-Seite