

KURSPROGRAMM 30.05. STADTMITTE



Fronleichnam, Donnerstag, 30.05.24
Öffnungszeiten 10.00 - 20.00 Uhr

10.15-11.00 Uhr Power Box | SECRETBOXING

Der Name ist Programm. Unser High-Intensity Workout ist ein Mix aus Schattenboxen und Functional Training - ganz ohne Boxhandschuhe oder Boxsack. Im Fokus: Koordination, Beweglichkeit, exzessives Fat Burning. Das HIIT mit Box-Appeal.

SECRETBOXING
POWERBOX

11.10-12.10 Uhr Super Punch | SECRETBOXING

Unser Group Fitness Workout mit echter Box-DNA. Alle Fitness-Benefits des Boxtrainings - ganz ohne K.O. Nach einem Profi-Warmup gehts direkt ins Partner-Training mit Schlagkombinationen und Techniken an der Pratte. Wir pushen Technik, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Reaktionsschnelligkeit. Rocky wäre stolz.

SECRETBOXING
SUPERPUNCH

Das puls-Team wünscht Euch einen schönen Feiertag und viel Spaß
in den Kursen!