

## A2510611 Full Body Workout - mit Elementen aus Boxen und Pilates

Beginn Donnerstag, 08.05.2025, 19:30 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 34,20 €

Dauer 8 Termine

Kursleitung Elena Minich

Kursort , Wiedenhof 5, 51545 Waldbröl

Bei diesem Training vereinen sich die schnellen und kraftvollen Bewegungen des Boxens mit feinen Pilates-Übungen.

Das Intervalltraining ist schweißtreibend und führt zu effektiver Fettverbrennung.

Gleichzeitig werden das Herzkreislauf-System gestärkt sowie Ausdauer und Beweglichkeit gefördert.

Sie erlernen Übungen, um auch zu Hause effizient zu trainieren.

Bitte Bodenmatte und/oder Handtuch mitbringen.

Infos unter 01514-2118206 oder [elenatanzwerk@gmail.com](mailto:elenatanzwerk@gmail.com).

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.05.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
15.05.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
22.05.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
05.06.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
12.06.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
26.06.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
03.07.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
10.07.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5