

## Fitnessboxen

---

Fitnessboxen gehört zu den beliebtesten modernen Sportarten. Es trainiert den ganzen Körper und eignet sich perfekt um Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Durch die Beanspruchung der gesamten Muskulatur können Sie Ihre Körperhaltung verbessern und muskuläre Probleme vorbeugen. Des Weiteren eignet sich das Fitnessboxen durch die hohe Intensität und andauernde Belastung optimal, um Kalorien zu verbrennen.

Das Fitnessboxen grenzt sich vom normalen Boxen dahingehend ab, dass keine aktiven Kämpfe zwischen zwei Boxern stattfinden. Im Fokus liegt der eigene Körper, wie auch dessen Fähigkeiten und ist für alle geeignet die Lust auf ein anspruchsvolles Workout haben.

Sie erfahren unter Anleitung eines professionellen Boxtrainers durch die Grundtechniken des Boxens die spannungsabbauende Wirkung von Sport.

### Trainingsinhalt/-ziel

- Verbessern Sie Ihre Koordination und Beweglichkeit
- Bauen Sie Muskulatur auf und steigern Sie Ihre Kraft
- Verbrennen Sie Kalorien
- Bauen Sie Stress ab
- Beugen Sie Körperbeschwerden vor