

## **Fitboxen**

Geschrieben von: JKCS Goslar  
Montag, 07. März 2022 um 12:11

---

Fitboxen ist ein kontaktfreies Konditions- und Koordinationstraining. Durch vielfältig variierte Boxschläge und Kicks am Sandsack und andere abwechslungsreiche Übungsformen wird die Fitness trainiert und vor allem die Hand-Auge-Koordination gefordert.

Trainingszeit: donnerstags 19:00 - 20:15 Uhr

Trainingsort: Dojo, Marienburger Str. 54