



## Fitness-Boxen

GRUPPENANGEBOT, ANDERE ANGEBOTSART

**Fitness-Boxen** ist eine Sportart, die grundsätzlich verschiedene Fitnessprogramme verknüpft und dabei **Box-Elemente** beinhaltet.

Kaum ein anderer Sportart bietet mehr Steigerung für Ihr Gesamtfitness. Fitness Boxen ist ideal für Ganzkörpertraining und sorgt für Ausgeglichenheit und fördert den Abbau von Streß und Aggression. Sport steigert allgemein das Selbstbewußtsein und das Selbstvertrauen.

Nicht nur Erwachsene müssen Streß und Aggression abbauen, sondern auch die Kinder und Jugendliche. Die mentale Kraft sollte in jungen Jahren bereits trainiert werden.

Disziplin, Durchhaltevermögen und Respekt vor Gegner sind sehr wichtige Aspekte, die sich positiv auf die Kinder auswirken. Ob jung oder alt, dass spielt beim **Fitness-Boxen** keine Rolle.

### Was?

#### ART DES ANGEBOTS

Gruppenangebot, andere Angebotsart

#### KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Vitalij Kilich

#### LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

#### ALTER DES KINDES

altersunabhängig

### Wann & Wo?

#### ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

#### ADRESSE

Gymnastikraum Grundschulen Efferen

Im Wiesengrund 30

50354 Hürth

#### TERMIN(E)

Dienstags und donnerstags 17:00 Uhr - 18:00 Uhr

## Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

KOSTEN DES ANGEBOTS

Mitgliedsbeitrag: 20,00€/monatlich

## Durchführende Organisation

ADRESSE

**Jugendsportschule Hürth e.  
V.** Chlodwigstr.25 50321 Brühl

KONTAKTPERSON

Ömür Köneç

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des  
Anbieters](#)

TELEFON

0176 57732020

ALLE ANGEBOTE DIESES  
ANBIETERS

EMAIL

[jugendsportschule-huerth@gmx.de](mailto:jugendsportschule-huerth@gmx.de)

[Andere Angebote dieses  
Anbieters](#)

## Träger des Anbieters

ART DES TRÄGERS

Freier Träger