



Lehrinhalt

Fitness Box CoachIn

- 1. Einführung Grundlagen Fitness und Boxen**
- 2. Kampfstellung & Bewegung/-abläufe**
- 3. Kicks**
- 4. Schläge**
- 5. Einsatz Knie & Ellbogenstoß**
- 6. Verteidigung/-bewegung**
- 7. Training am Sandsack**
- 8. Training mit Prätzen**
- 9. Schattenboxtraining**
- 10. Konditionstraining**
- 11. Trainingsplanung**
- 12. Koordination, Schnelligkeit**
- 13. Stressabbau**
- 14. Seilspringen**
- 15. Ernährungstipps**
- 16. Bodyforming**
- 17. Abschlussprüfung/prakt. Hausaufgabe**