



Weitere Infos und Anmeldung

## Fitboxen // NEU

Bereit, Boxhandschuhe anzuziehen? Fitboxen verbindet klassische Boxtechniken mit funktionellen Übungen, um Kraft, Balance und Koordination zu fördern. Im Mittelpunkt stehen Bewegungsfreude, Lebensenergie und ein positives Miteinander. Trainiert wird in kleinen Gruppen ohne Schläge zum Körper oder Kopf - dafür verwenden wir speziell gepolsterte Schlagkissen. Das Fitboxen hält körperlich fit, trainiert den Geist und lässt Stress verfliegen.

**Angebot:** 27-1-86080-500

**Termine:** 16.02.2027 - 23.03.2027  
6 x Di 10:00 - 11:00

**Ausfalltage:** 30.03.2027, 06.04.2027

**Leitung:** Andrea Suter

**Ort:** mind & movement, Sempachstrasse 3, 6203 Sempach Station

**Kosten:** CHF 299.00

**Hinweise:** Wir boxen im 1. Stock in einem lichtdurchfluteten Raum. Das neuwertige Gebäude befindet sich 1-2 Gehminuten von der Zughaltestelle Sempach Station entfernt. Es gibt Toiletten, eine Umkleidemöglichkeit und eine einzelne Dusche.