

# Terminübersicht Kurse

## FIT durch BOXEN



Wo? Immer Freitags von **19:00 – 20:00 Uhr** in Stiftung Eigen-Sinn  
Badstraße 47 / 72250 Freudenstadt



- **10 Einheiten für 140,00 €** / 6 – 8 Teilnehmerinnen
- Box - Kurs **für FRAUEN**
- Wir stellen Boxhandschuhe und Bandagen zur Verfügung

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1.) 16.01.26 | 6.) 27.02.26  |
| 2.) 23.01.26 | 7.) 06.03.26  |
| 3.) 30.01.26 | 8.) 13.03.26  |
| 4.) 06.02.26 | 9.) 20.03.26  |
| 5.) 13.02.26 | 10.) 27.03.26 |

→ Faschingsferien: 16.02. – 20.02.26

→ Osterferien: 30.03. – 10.04.26

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1.) 17.04.26 | 6.) 19.06.26  |
| 2.) 24.04.26 | 7.) 26.06.26  |
| 3.) 08.05.26 | 8.) 03.07.26  |
| 4.) 22.05.26 | 9.) 10.07.26  |
| 5.) 12.06.26 | 10.) 17.07.26 |

→ Pfingstferien: 25.05. – 05.06.26

→ Sommerferien: 31.07. – 11.09.26

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1.) 09.10.26 | 6.) 20.11.26  |
| 2.) 16.10.26 | 7.) 27.11.26  |
| 3.) 23.10.26 | 8.) 04.12.26  |
| 4.) 06.11.26 | 9.) 11.12.26  |
| 5.) 13.11.26 | 10.) 18.12.26 |

→ Herbstferien: 26.10. – 30.10.26

→ Weihnachtsferien: 23.12. – 08.01.27

# Terminübersicht Kurse

## FIT durch BOXEN



Mein „**FIT durch BOXEN**“ - Kurs ist der perfekte Mix aus Boxen, Fitness und Spaß. Durch die Kombination von Boxtechniken und -schlägen, in Verbindung mit Cardio-Training entsteht ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining. Dieses sorgt für bessere Koordination und Schnellkraft. Es kräftigt alle großen Muskelgruppen, steigert die Ausdauer und unterstützt beim Abnehmen.

Das Box Training ist sowohl für Anfängerinnen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Erlebe Boxkurse bei run2BE und freu dich auf 60 intensive Minuten voller Action und Spaß.

Ich freue mich auf eure Anmeldungen.

ERIC

