

Kickboxen 1 & 2

Kurs 1: 342

So., 25.08.2019 (Abendessen, Anreise bis 18 Uhr) – Sa., 31.08.2019
(Abreise nach dem Frühstück)

Kurs 2: 349

So., 01.09.2019 (Abendessen, Anreise bis 18 Uhr) – Sa., 07.09.2019
(Abreise nach dem Frühstück)

Ort:

Universitätssport- & Seminarzentrum Dientnerhof, 5652 Dienten am
Hochkönig, Dorf 36, Salzburger Land [Homepage Dientnerhof](#)

Inhalte:

Fitness, Selbstverteidigung, Kampfsport und Spaß sind nur einige der
Benefits, die dieser Kurs bietet.

Die Trainingseinheiten umfassen:

- verschiedene Aufwärmübungen
- Das Erlernen von Kickbox-Grundtechniken mit Armen und Beinen
- Allgemeine und spezifische Kraft- Ausdauer- und Schnelligkeitsübungen
- Allgemeines und spezifischen Beweglichkeits- und Koordinationstraining
- Übungen zur Verbesserung der Rumpf- und Körperstabilität
- Diverse Cool Down Übungen
- Auch regenerative und soziale Maßnahmen sind wetterabhängig geplant (Outdoor- Sportspiele, Thermenbesuch, Filmeabende etc.)

Leistung:

Kursgebühr, Halbpension, Nächtigung in Mehrbettzimmern (Einzelzimmer nur nach Verfügbarkeit und gegen Aufpreis), div. Freizeitaktivitäten

Kursleitung:

Dominik Hölbling, BSc.

Kurskosten:

Studentenpreis € 369,- / Normalpreis 432,-

Nachmeldungen bei freien Plätzen bis 3 Tage vor Kursbeginn möglich.
Anzahlung € 200,- , Restzahlung bis 5 Wochen vor Kursbeginn (nicht beim Kurs möglich!)

Nach Anmeldeschluss verfällt die Anzahlung.

Alle Informationen zur Anmeldung finden Sie [hier](#).

Wien, im Januar 2019/info2304