

26H3B10F Cardio-Kickboxing und Fitness für Frauen

Beginn	Montag, 28.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	50,48 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Marion Metzen
Informationen	Zielgruppe: Frauen jeden Alters ohne besondere körperliche Einschränkungen
	Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe ohne Abrieb, Getränk
Kursort	Tanzappeal - Ballettschule, Friedrich-Engels-Str. 21, 15517 Fürstenwalde

Mit Kickboxen können Sie dynamisch den ganzen Körper trainieren, ihre Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessern und Stress abbauen, indem Sie sich auf Bewegungsabläufe konzentrieren und sich auspowern. Die Techniken werden nach und nach erklärt und dann in Abläufen im Wechsel mit Cardio-Einheiten geübt. Alle können so mitmachen, wie es ihrer Tagesform oder ihren körperlichen Voraussetzungen entspricht. Darüber hinaus werden Kräftigungsübungen in das Training eingebaut, wie z.B. Übungen für Bauch/Beine/Po oder Arme/Schultern, da dies die Ausführung der Schlag- und Tritttechniken verbessert.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
05.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
12.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
02.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
09.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
16.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
23.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
30.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
04.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
11.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
18.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule
25.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Tanzappeal - Ballettschule

[zur Kursdetail-Seite](#)