

**Kursbeschreibung Zusatzprogramm****Kickbox Fitness Kurs 1****Inhalt des Kurses:**

Das moderne Kickboxen bietet dem Athleten ein hervorragendes Ganzkörperfitnesstraining. Im Training ist es ein besonderes Ziel, neben den oftmals kraftvollen und dynamischen Techniken auch die gesamte Beweglichkeit effektiv zu fördern. Das Training ist gut geeignet die körperliche Gesamtkonstitution zu verbessern, Stress und Spannungen abzubauen und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die kämpferische und auf hartem Körperkontakt basierende Komponente wird weitgehend ausgespart bzw. nur beim Fortgeschrittenen Kurs in sehr abgeschwächter Form praktiziert. Boxhandschuhe und Fußschützer stehen in vielen Größen zur Verfügung

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Termine*:</b>          | Mo. 09.04.2018 - 23.07.2018                   |
| <b>Uhrzeit:</b>           | 20:00 - 21:15 Uhr                             |
| <b>Einheiten:</b>         | 15  |
| <b>Kursleiter/in **::</b> | Gianni Perri                                  |
| <b>Teilnehmeranzahl:</b>  | 20  |
| <b>Kosten:</b>            | 45,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich |
| <b>Zielgruppe:</b>        | Fortgeschrittene                              |
| <b>Raum/Ort:</b>          | Yin Yang                                      |

**Anmeldung:** Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:  
[www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen](http://www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen)  
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:  
[sportzentrum.hr@siemens.com](mailto:sportzentrum.hr@siemens.com)

\* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

\*\* Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

## Kursbeschreibung Zusatzprogramm

### Kickbox Fitness Kurs 2

#### Inhalt des Kurses:

Das moderne Kickboxen bietet dem Athleten ein hervorragendes Ganzkörperfitnessstraining. Im Training ist es ein besonderes Ziel, neben den oftmals kraftvollen und dynamischen Techniken auch die gesamte Beweglichkeit effektiv zu fördern. Das Training ist gut geeignet die körperliche Gesamtkonstitution zu verbessern, Stress und Spannungen abzubauen und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die kämpferische und auf hartem Körperkontakt basierende Komponente wird weitgehend ausgespart bzw. nur beim Fortgeschrittenen Kurs in sehr abgeschwächter Form praktiziert. Boxhandschuhe und Fußschützer stehen in vielen Größen zur Verfügung.

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Termine*:</b>          | Mi. 18.04.2018 - 25.07.2018   |
| <b>Uhrzeit:</b>           | 19:00 - 20:15 Uhr   |
| <b>Einheiten:</b>         | 15  |
| <b>Kursleiter/in **::</b> | Gianni Perri  |
| <b>Teilnehmeranzahl:</b>  | 20  |
| <b>Kosten:</b>            | 45,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich   |
| <b>Zielgruppe:</b>        | Fortgeschrittene  |
| <b>Raum/Ort:</b>          | Yin Yang<br>Raum 360  |
| <b>Anmeldung:</b>         | Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich.<br>Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:<br><a href="http://www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen">www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen</a><br>Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:<br><a href="mailto:sportzentrum.hr@siemens.com">sportzentrum.hr@siemens.com</a> |

\* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

\*\* Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.