## C3323 PiloxingKnockout

Beginn	Samstag, 24.01.2026, 14:15 - 15:15 Uhr		
Kursgebühr	10,00 €		
Dauer	1 Termin		
Kursleitung	Kathleen Ehrlich		
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim		

PiloxingKnockout ist intensives Intervalltraining, welches Plyometrics, das heißt Sprung- und Bouncebewegungen mit Boxeinheiten kombiniert. Knockout geht über sechs Runden und wird dich an deine Grenzen führen. Nimmst du die Herausforderung an?

Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken (mit Noppen) Matte oder Decke, Handtuch, Wasser.

## **Termine**

Datum	Uhrzeit	Ort
24.01.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

zur Kursdetail-Seite