

## 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](#)