



BOXFIT 60+
für Mann und Frau

Boxclub Düdingen
Bonnstrasse 26

Donnerstag
9.30 - 10.45

17.9./1.10.
15.10./29.10.
12.11.2026

mit Ivo + Ursula Hayoz

Wer seine Fitness verbessern, aktiv bleiben oder etwas Neues ausprobieren möchte, ist beim Boxfit genau richtig. Das Tempo kann individuell angepasst werden. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Im Training fördern wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination und Reaktionsfähigkeit. Gleichzeitig werden Gleichgewicht und Körperhaltung gestärkt. Es findet kein Sparring statt und jeglicher Körperkontakt wird vermieden. Persönliches Boxequipment ist nicht notwendig.

CHF 15.-
pro Person
+ Lektion

Anmeldung : Pro Senectute Freiburg

026 347 12 93 / sportetformation@fr.prosenectute.ch

Passage du Cardinal 18 - 1700 Freiburg / www.fr.prosenectute.ch



BOXFIT 60+

für Mann und Frau

Boxclub Düdingen

Bonnstrasse 26

Donnerstag

9.30 - 10.45

17.9./1.10.

15.10./29.10.

12.11.2026

mit Ivo + Ursula Hayoz

Wer seine Fitness verbessern, aktiv bleiben oder etwas Neues ausprobieren möchte, ist beim Boxfit genau richtig. Das Tempo kann individuell angepasst werden. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Im Training fördern wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination und Reaktionsfähigkeit. Gleichzeitig werden Gleichgewicht und Körperhaltung gestärkt. Es findet kein Sparring statt und jeglicher Körperkontakt wird vermieden. Persönliches Boxequipment ist nicht notwendig.

**CHF 15.-
pro Person
+ Lektion**

Anmeldung : Pro Senectute Freiburg

026 347 12 93 / sportetformation@fr.prosenectute.ch

Passage du Cardinal 18 - 1700 Freiburg / www.fr.prosenectute.ch