

HOCHSCHULSPORT

X-Cross

Zeit: Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr
 Donnerstag 19.30 – 21.00 Uhr
 Samstag 11.00 – 12.00 Uhr

Ort: Zentrum für Athletik
 Am Kavalleriesand 47, 63295 Darmstadt

X-Cross ist eine neuartige Trainingsmethode, die verschiedene Elemente aus unterschiedlichsten Konditions- und Kraftsportarten zu einem ultimativen Fitnesstraining für den ganzen Körper kombiniert. Sie wird unter anderem auch von Kampfsportlern, der Polizei, Profisportlern, sowie dem Militär genutzt. Das dynamisch gestaltete Zirkeltraining ist eine perfekte Alternative zum herkömmlichen Kraftsport und beinhaltet z.B. Übungen mit Langhanteln oder Seilen; Techniken aus dem Zwei- und Kraftdreikampf, sowie verschiedenste Ausdauerübungen.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Studierende/ Bedienstete der h_da, die im Rahmen des Hochschulsports in der Boxhalle trainieren, 10 Euro pro Woche. Der monatliche Beitrag beinhaltet alle Kurse sowie Nutzung des Kraftsportbereiches. Diese ermäßigten Mitgliedspreise können nur bei Vorlage des aktuellen Studierendenausweises der h_da bzw. eines Dienstausweises gewährt werden. Eine Buchung ist auch noch im Verlauf des Semesters möglich.

Kosten: 10.- €/Woche
Kursleiter: Christian Bugge

Anmeldung direkt vor Ort:

Boxing-Rhein-Main GmbH, Am Kavalleriesand 47, 64295 Darmstadt,

Tel.: 06151/3689987 Mail: [buggeboxing\[at\]googlemail.com](mailto:buggeboxing[at]googlemail.com)