12. November 2026

Gesundheitsreihe für Ärzt*innen: HIIT-Boxen – Schnupperkurs

Im Rahmen unserer Gesundheitsreihe für Ärztinnen und Ärzte freuen wir uns, Ihnen einen abwechslungsreichen und energiegeladenen HIIT-Box-Schnupperkurs anbieten zu können.

HIIT-Boxen kombiniert intensive Intervalltrainingseinheiten mit dynamischen Boxelementen und bietet damit ein effektives Ganzkörpertraining. Im Mittelpunkt stehen die Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination sowie der aktive Stressabbau. Freuen Sie sich auf ein motivierendes Training, bei dem Bewegung, Spaß und das gemeinsame Auspowern im Vordergrund stehen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Anfänger*innen sind herzlich willkommen! Der Schnupperkurs bietet die ideale Gelegenheit, HIIT-Boxen kennenzulernen und eine neue Trainingsform auszuprobieren.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um eine persönliche Betreuung und optimale Trainingsbedingungen zu gewährleisten.

Kursdetails:

Ort: 1020 Wien (Der genaue Ort wird nach der Anmeldung bekanntgegeben)

Uhrzeit: 18.00 Uhr / Dauer: 60 Minuten

Datum: Dienstag, 24. November 2026

Zur Anmeldung