

USI - BOXEN



Der Boxkurs am JKU-Sportinstitut bietet die technische Ausbildung des olympischen Boxens und die sportspezifisch benötigten Übungen zur Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen.

Die Box-Techniken und taktischen Manöver werden im Schattenboxen, Übungen mit Partner:innen, Schlagschule und lockerem Sparring trainiert. Die körperlichen Voraussetzungen wie Koordination, Schnelligkeit, Schnellkraft, Kraftausdauer und Kondition werden in abwechslungsreichen Trainingsmodulen trainiert und ständig verbessert.

Das Angebot richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer.

Benötigte Ausrüstung:

Boxhandschuhe-10 Unzen, Bandagen, Springseil und leichter Hallenschuh.

Außer Schuhen ist die Ausrüstung bei www.boxesack.at erhältlich.



Trainingsort und -zeit:

Turnsaal der HBLA Lentia, Blütenstraße 23-2.OG-Eingang G, 4040 Urfahr |
Einsteiger:innen: 18h | Fortgeschrittene: 19:15

Nähere Infos:

Einsteiger:innen: gerald.gumpoltsberger@gmail.com / 0650 320 3232

Fortgeschrittene: h.scheiboeck@tp3.at / 0699 10 43 40 74 oder

