

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.boxsack.at erhältlich.



Achtung neuer Trainingsort:

Körner-Gymnasium, Körnerstraße 9, 4020 Linz
Zugang über Noßbergerstraße → weiße Tür

Trainingszeiten:

Di 18 - 19:30 - Kurs 415 mit Gerald und Kristina

Fr 18:30 - 20h - Kurs 416 mit Didi, Ursula / Horst

Nähere Infos:

Gerald Gumpoldsberger: gerald.gumpoltsberger@gmail.com / 0650 320 3232

Horst Scheiböck: h.scheiboeck@tp3.at / 0699 10 43 40 74



<https://usi.jku.at/>

WEGBESCHREIBUNG



Der Zugang zum Turnsaal befindet sich in der Noßbergerstraße (weiße Tür)

