

USI – Information Übungsbetrieb

## **BOXEN + Combat Boxen** **Anfänger und leicht Fortgeschrittene**

Trainer : Gerald Gumpoldsberger / Horst Scheiböck  
Zeit: Di 19:00 – 20:30  
Ort: HBLA Lentia, Blütenstraße 23, Urfahr 4040 Linz

Eingang Blütenstraße

**Anfängerkurs:** max. 10 Personen

**Fortgeschrittene:** max 20 Personen

Der Boxkurs am JKU-Sportinstitut bietet überwiegend die technische Ausbildung des olympischen Boxens und ergänzend ein kleines Repertoire an selbstverteidigungstauglichen Bein- und Wurftechnikentechniken ähnlich dem Thaiboxen oder dem militärischen Boxen.

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

Das Angebot richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer.

### **Benötigte Ausrüstung:**

Boxhandschuhe 10 Unzen, Schnellbandagen, Springseil und leichter Box- oder Ringerschuh. Bis auf den Schuh ist die Ausrüstung bei [www.boxesack.at](http://www.boxesack.at) erhältlich.

Anwesenheitslisten sind zu jedem Trainingsabend auszufüllen

Anmeldungen: online über USI-Website,

### **Weitere Infos:**

[h.scheiboeck@tp3.at](mailto:h.scheiboeck@tp3.at) / 0699 10 43 40 74 oder

[gerald.gumpoltsberger@gmail.com](mailto:gerald.gumpoltsberger@gmail.com) / 0650 320 3232