

# INFOS ZUM TRAININGSSTART



## • TRAININGSAUSRÜSTUNG:

Für Trainingsinhalte mit Partner ist eine Schutzausrüstung besonders wichtig. Handschuhe und Fußschutz dienen zur Vermeidung von Verletzungen bei sich selbst, aber auch bei TrainingspartnerInnen. Leihhausrüstung ist begrenzt vorhanden und beruht auf dem „first come, first served“-Prinzip.

Wer möchte, kann Schutzausrüstung über uns beziehen, ein paar Exemplare haben wir jetzt schon vor Ort.

- Boxhandschuhe um 24€
- Schienbeinschützer um 7€
- Bandagen 2,10€
- Schlupfbandagen 8€/10,15€

das sind die mit dem besten Preis-/Leistungsverhältnis bei dem regionalen Anbieter „[www.boxesack.at](http://www.boxesack.at)“.



Es wird beim ersten Training die Möglichkeit einer Sammelbestellung bei [boxesack.at](http://boxesack.at) geben.

Wenn ihr schon über Boxhandschuhe verfügt, dann natürlich mitnehmen! ;-) 10OZ (Unzen) wäre optimal. Bitte keine MMA-Handschuhe (die offen sind)! Zur Not könnt ihr für darunter auch Radlhandschuhe verwenden.

## • KICKBOXENGRUPPE FACEBOOK | WEBSEITEN:

Die Trainer der Kickboxgruppe posten in der FB-Gruppe immer wieder Infos zu den jeweiligen Trainingseinheiten oder Veranstaltungen etc. Wer zur Gruppe hinzugefügt werden will, schickt bitte eine PN an [Horst Scheiböck](#) oder [Markus Füreder](#).

Webseite Kickboxen: [www.kickboxen-linz.at](http://www.kickboxen-linz.at)

Allgemeine Webseite des Sportvereins (alle Kurse): [www.fph.at](http://www.fph.at)

## • SCHMUCK, UHREN etc:

Aus Sicherheitsgründen ist eine Abnahme von Schmuckstücken wie Ringen, Piercings, Uhren, Armbändern während des Trainings erwünscht. Diese Maßnahme dient ebenfalls der Verletzungsvermeidung. Wir empfehlen, während des Trainings keine Kaugummis zu kauen.

## • DIVERSES

- Nach dem Anfängerkurs kann nahtlos in das Fortgeschrittenentraining gewechselt werden. Keine Angst, niemand muss sparren oder kämpfen! ;-)
- Am 22.11. wird ein weiterer Kickbox-Anfängerkurs starten.
- Für 15€ im Jahr kann man eine Parkkarte für die Tiefgarage erwerben. Parkplätze vor dem Gebäude sind zwar vorhanden, aber gerne belegt.

Fragen gerne an Markus Füreder: [m.fuereder@drei.at](mailto:m.fuereder@drei.at) oder 0660 3112113



fph



facebook



Instagram

