

USI – Information Übungsbetrieb

KICKBOXEN FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

(Kurs findet im Vereinstraining statt)

Trainer: Markus Füreder, Horst Scheiböck (Vereinstrainer)

Zeit: Di 19:30 – 21:15 und Do 19:30 – 21:15

Ort: Pädagogische Hochschule, Kaplanhofstraße 40, 4020 Linz
Eingang zum FPH Freizeitsportverein (Turnsäle)

Teilnehmer*innen: Fortgeschrittene: max 20 Personen (ein Semester)

Kickboxen kann hier als **Fitnesssport** oder als **Wettkampfsport** in den Stilen Pointfighting, Leichtkontakt und Kick-light ausgeübt werden. Das Training beinhaltet auch Techniken aus Vollkontakt und K1

weitere Trainingsinhalte:

Mobilisations- und Gleichgewichtsübungen, Koordinationstraining, Grundtechnik-Schulung, Beweglichkeits-, Kraftausdauer-, Schnellkraft- und Explosivkrafttraining

Das Techniktraining erfolgt in unterschiedlichen Formen:

1. Üben ohne Partner (Schattenkickboxen)
2. Üben mit Partner (Technikanwendung)
3. Üben am Gerät (Schlagpolster, Prätzen, Boxsack)
4. Üben mit Trainer (Prätzen-Schlagschule)

- Fortgeschrittenen sollten, wenn möglich, eine eigene Grundausrüstung mitbringen.

- Das Training findet an jedem Di und Do außer während Schulferien statt.

- Zutritt zur Trainingshalle ist ca 80m weiter links vom Haupteingang der pädagogischen Hochschule in der Kaplanhofstraße (Stufen rauf).

Anmeldungen: online über USI-Website

Weitere Infos: www.kickboxen-linz.at / www.fph.at

m.fuereder@drei.at oder 0660 3112113 (Anfängertraining)

h.scheiboeck@tp3.at oder 0699 1043 4074 (Fortgeschrittenentraining)

UniversitätsSPORTinstitut - JKU/Kepler Hall

Altenberger Straße 69, 4040 Linz - Tel. 0732-2468 7099 - Mail: usi@jku.at