

Boxen

Kontakt:

Thomas Müller

Julius Leber Weg 2

22880 Wedel

0173-6249985

Wedeler.TSV.Boxen@googlemail.com

-



BOXEN IN WEDEL

Wir verstehen das Boxtraining als ganzheitliche Schulung von Körper und Geist.

Körperliche und geistige Fitness sind heutzutage unabdinglich - und erfordern eine regelmäßige Sensibilisierung.

Boxen als Managementtraining
- Gruppentraining zur Teambildung
- Individualtraining zur Stärkung der eigenen Potentiale.

In der Gruppe unterstützt jeder jeden, Gruppenarbeit ist für viele Ausbildungsbereiche unbedingt notwendig - und jeder lernt von jedem.

Im Individualtraining verfestigt der Einzelne für sich die Bewegungsabläufe, das Schlagtraining und die Kondition. Das Boxtraining schult die verschiedensten Eigenschaften

- Ausdauer
- Reaktionsvermögen
- Eigenverantwortung
- Gruppenarbeit
- Schnelligkeit
- Mut und Entschlossenheit

Im Ring, beim Kampf eins gegen eins, da ist jeder für sich verantwortlich.

Was vorher im Training nicht geübt wurde, kann im Ring nicht umgesetzt werden.

Wir benötigen den Mut, im richtigen Moment, das richtige zu tun - mit schneller Reaktion die Lücken beim Partner ausmachen und die Situation nutzen - in Bruchteilen von Sekunden.

In der Gruppe unterstützen wir uns gegenseitig - und benötigen den Partner zum üben - beim Sparring nutzen wir das Gelernte für uns.

Montags und Donnerstag kann in der Zeit von 17:30 - 19:00 an dem normalen Vereinstraining teilgenommen werden.

Am Sonntag findet nach Absprache ein zusätzliches Trainingsprogramm statt.

Wir freuen uns auf Sie - Damen und Herren gleichermaßen.

**Das Trainerteam um
Thomas Müller
Lizenzierter B-Trainer im Deutschen Boxverband**

