

# Freikurs Boxen

## Light-Contact Boxing / Fitness-Boxen

### Fachschaft Sport



(eigenes Bild 2016)



(www.rollingstone.de, 12.20)

### WAS / WOZU ?

Der Spass und die Freude an der boxerischen Auseinandersetzung ohne Verletzungsgefahr stehen im Vordergrund. Das Verbot der harten Schläge ermöglicht ein gefahrloses Eintauchen in die faszinierende Welt des Zweikampfes. Den Gegner/die Gegnerin treffen, ohne selber getroffen zu werden. 1:1 - ganz auf sich gestellt! Zudem wird auf der Basis des Boxtrainings die Fitness trainiert. Seinen Körper besser kennenlernen, mit ihm umgehen lernen, ihn besser machen. Es gibt schon zahlreiche LC-Turniere in der Schweiz. Das Ziel könnte sein, an einem solchen Turnier teilnehmen zu können.

### INFORMATIONEN / KONTAKT

Der Kurs findet wöchentlich während zwei Lektionen statt. Boxhandschuhe werden zur Verfügung gestellt. Kosten: Fr. 15.- (Bandagen/Zahnschutz).

Fragen an: daniel.mueller@kssso.ch.



(eigenes Bild 2010)