



# FITNESS BOXEN



**Fitness-Boxen gehört inzwischen zu den gesundheitlich bedeutsamen Sportaktivitäten.**

Es ist eine Variante des eigentlichen Boxens, ohne Sparring, mit weiteren Elementen aus dem Fitnessbereich.

Die Übungen des Fitness Boxen verbessern die motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Das Training am Sandsack und mit den Pratzen eignet sich überdies, um Aggressionen und Stress abzubauen. Neben der körperlichen Fitness steigert dieser Sport aber auch das Selbstvertrauen und die Konzentrationsfähigkeit ungemein.

## **NEU** Frauen und Männer Kurse

**Fitness Boxen ist ein Ganzkörper-Workout!**

Der Boxer benötigt Kraft und Ausdauer, um den Körper länger belasten zu können. Sowohl das Seilspringen als auch das Schlagtraining mit den Pratzen fördern, beim Fitness Boxen Schnelligkeit, Beweglichkeit und die Koordination besonders.



## **Kraft**

Das Box-Training wirkt sich auf die gesamte Körpermuskulatur aus. Für die Härte Ihres „Punchs“ sind nämlich neben den Armen auch Schulter- und Brustmuskulatur verantwortlich. Die Muskeln des Rumpfes sind vor allem für das Ausweichen wichtig. Und ohne die nötige Beinarbeit sieht ein Boxer schnell alt aus.

## **Ausdauer**

Gute Boxer sind ständig in Bewegung. Nur so können sie den Attacken Ihres Gegners ausweichen und gleichzeitig schnell kontern. Diese Dauerbewegung bringt den Kreislauf auf Touren und stärkt die Kondition.

## **Beweglichkeit**

Wer seine Faust ohne Umwege ins Ziel bringen will, braucht motorische Fähigkeiten. Ein stocksteif agierender Boxer endet schnell auf dem Ringboden. Regelmäßiges Boxtraining verbessert Ihre Beweglichkeit.

## **Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit**

Auch die koordinativen Fähigkeiten sind beim Boxen gefragt. Sie müssen sich ständig auf Ihren Gegner konzentrieren. Nur so können Sie auf jede kleinste Regung schnell und angemessen reagieren.

## **Selbstbewusstsein**

Durch die intensive Auseinandersetzung mit Ihrem eigenen Körper und einem realen oder fiktiven Gegner erlangen Sie neues Selbstbewusstsein.

Dieser Sport eignet sich perfekt für einen Aggressions- und Stressabbau. Zugleich fördert er das Selbstvertrauen da man in dieser Sportart an seine Grenzen kommt und zugleich die positive Erfahrung macht, wozu der eigene Körper eigentlich im Stande ist.

**Fitness Boxen**  
**Kostenloses**  
**Probetraining**



Die Körperschmieder  
Weitlingstraße 70  
10317 Berlin-Lichtenberg  
Telefon: 030 - 52 52 710

**Probetraining**  
auf telefonische Anfrage  
030 - 52 52 710 **kostenlos!**  
Kursplan: [www.die-koerperschmieder.de](http://www.die-koerperschmieder.de)