

HOCHSCHULSPORT

Boxen – Training für Anfänger und Fortgeschrittene

Zeit: Montag 20.30 – 22.00 Uhr
Mittwoch 20.30 – 22.00 Uhr
Freitag 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Zentrum für Athletik
Am Kavalleriesand 47, 63295 Darmstadt

Schattenboxen, Sandsack, Kondition, Uppercut und viel, viel Schweiß, das alles gehört zum klassischen Boxen. Dreimal pro Woche werden hier Kondition und Koordination mit den Elementen des Boxens trainiert. Zirkeltraining, Partnerarbeit, Technik und Taktik gehören auch dazu. Hier kann jede/r, egal ob Anfänger/in oder schon Fortgeschrittene/r, das Boxen lernen und Spaß haben. Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Studierende/ Bedienstete der h_da, die im Rahmen des Hochschulsports in der Boxhalle trainieren, 10 Euro pro Woche. Der monatliche Beitrag beinhaltet alle Kurse sowie Nutzung des Kraftsportbereiches. Diese ermäßigten Mitgliedspreise können nur bei Vorlage des aktuellen Studierendenausweises der h_da bzw. eines Dienstausweises gewährt werden.

Eine Buchung ist auch noch im Verlauf des Semesters möglich.

Kosten: 10.- €/ Woche
Kursleiter: Christian Bugge

Anmeldung direkt vor Ort:

Boxing-Rhein-Main GmbH, Am Kavalleriesand 47, 64295 Darmstadt,

Tel.: 06151/3689987 Mail: buggeboxing@googlegmail.com