

Boxverband Baden – Württemberg e.V.

www.boxverbandbw.de



An alle Vereine, Athlet/innen
& Trainer/innen im DBV
Deutscher Boxsport Verband

BVBW-Ressortleiter Breitensport
Jürgen Hauser
c/o CHAMP Sport- & Boxakademie
Deisenfangstr. 37
88212 Ravensburg

Telefon: +49 (0)751 764 27 38
WhatsApp: +49 (0)151 466 03 670
Email: j.hauser@champ-rv.de
Web: www.champ-rv.de

Einladung zum

Ravensburg, 22. Januar 2019

2. BaB-Lehrgang: „Boxen als Breitensport“ – Training, Austausch & Sparring

BaB-Programm: Teilnahme 1 Tag oder 2 Tage möglich!

Wochenende 23.+24. Februar 2019 im CHAMP Ravensburg

Zeitraum:	Samstag 23.02. ab 11.00 Uhr bis Sonntag 24.02.2019 ca. 14.00 Uhr
Sportstätte/Gym:	CHAMP Sportakademie, Deisenfangstr. 37, 88212 Ravensburg
Teilnehmer/innen:	Alle Athleten und Trainer/innen, die im olympischen „Boxen als Breitensport“ (BaB) (Fitness-, Leichtkontakt-, Sport- & Masterboxen) sich vernetzen und austauschen sowie sich und ihren Boxclub mit neuen Ideen und Erfahrungen voranbringen wollen!
Teilnehmerzahl:	Mindestens 20, maximal 40 Teilnehmer/innen
Teilnahmegebühr:	15€/Tag und 30€/2 Tage (alle Trainings inkl. Sauna, Übernachtung & Frühstück im Gym)
Übernachtung:	Im CHAMP (Luma) oder günstig Juhe Ravensburg (https://ravensburg.jugendherberge.de) Weitere Tipps siehe BaB-Meldeformular.

BaB-Lehrgangstag 1: Samstag, 23. Februar 2019 – Anreise bis 11.00 Uhr

11.00 bis 12.30 Uhr:	Hospitieren/Zuschauen beim regulären Kurs „Fitnessboxen“ im CHAMP!
12.30 bis 13.00 Uhr:	Begrüßung und Teilnehmer/innen stellen sich kurz vor (Alle)
13.00 bis 14.30 Uhr:	1. BaB-Trainingseinheit Fitness-, Leichtkontakt- & Sportboxen (Jürgen) Typischer Trainingsablauf, Intervalltraining an Boxsäcken, Partnerübungen im Leichtkontakt
15.00 bis 16.30 Uhr:	2. BaB-Übungsideen sammeln und austauschen in Theorie & Praxis (Alle) Gymnastik, Box-Grundschule, PÜ, BS, Intervalltraining Schnelligkeit, Kraft-Ausdauer usw.
17.00 bis 19.00 Uhr:	3. BaB-Sparringstraining und Sparringskämpfe (Alle)
19.00 bis 20.30 Uhr:	Sauna und Relaxen oder Videos von Sparringskämpfen anschauen
Ab 21.00 Uhr:	Gemeinsames Abendessen z.B. im Restaurant „Pucci“ für 15€ (ab 20 Anmeldungen) Pasta-Gemüse-Salat-Buffer mit/ohne Fleisch inkl. 1 Getränk (auf Meldeformular angeben!)

BaB-Lehrgangstag 2: Sonntag, 24. Februar 2019 – Trainingsbeginn 09.30 Uhr

Ab 08.00 Uhr:	Frühstück im CHAMP (Alle)
09.30 bis 11.00 Uhr:	4. BaB-Trainingseinheit mit Sparring (Jürgen) PÜ im Leichtkontakt- und Sportboxen, bedingter und freier Sparring
11.00 bis 12.00 Uhr:	Gespräch & Austausch: Wie können wir „Boxen als Breitensport“ voranbringen?
12.30 bis 14.00 Uhr:	5. BaB-Trainingseinheit: Kraftausdauer-Zirkel (60min) & Yoga (30min) HIT, Functional und Crossfit sowie Yoga – sinnvolle Ergänzung zum Boxtraining!?!)
Ca. 14.00 Uhr:	Ende und Abreise

Achtung: Der BaB-Lehrgang findet ab 20 Teilnehmer/innen statt! – Info erfolgt am 17.02.2019!

BaB-Meldeformular bitte möglichst umgehend via Email an: j.hauser@champ-rv.de

Oder als PDF/JPG via WhatsApp: +49 151 466 03 670