

---

## **NEU+++Fitnessboxen+++NEU+++Fitnessboxen+++NEU+++Fitnessb**

### **Ein neues Angebot für die Mitglieder des Sportclub Filstal:**

Anders als beim normalen Boxen kämpft man beim Fitnessboxen nicht *direkt* gegen einen menschlichen Gegner, sondern gegen einen Boxsack oder einen Trainingspartner mit Schlagpolstern, zum Beispiel Handpratzen. Dabei werden allerdings die Techniken aus dem Boxsport angewendet.

Die Intensität wird durch die angewandte Kraft und die Geschwindigkeit bei der Durchführung gesteuert. Bei dieser Sportart verbrennt man nicht nur ordentlich Kalorien, sondern kann gleichzeitig auch noch wunderbar seinen Frust oder Stress abbauen.

Das angebotene Training beinhaltet:

- Eine Verbesserung der Ausdauer und Schnellkraft durch leichte Schlag/Tritt-Kombinationen an Schlagpratzen im Wechsel mit ganzkörperlichen Übungen
- Das Erlernen der richtigen Atemtechnik
- Achtung und Respekt vor dem Gegenüber durch sportliches Verhalten

Stattdessen wird das Training immer

**Donnerstags, um 18:30 Uhr  
im Gymnastikraum des SC Filstal  
im Dachgeschoss der Filiale Kuchen,  
Bahnhofstr. 2 in 73329 Kuchen.**

Für dieses Angebot wird kein Zusatzbeitrag erhoben.

Interessierte Mitglieder melden sich bitte direkt bei Trainer Ronny Mütze unter der E-Mail-Adresse [ronnymutze7@gmail.com](mailto:ronnymutze7@gmail.com) an.