

# KICKBOXEN

vom Anfänger bis zum Meister

## Kickboxen



In den täglichen Einheiten wird der komplette technisch/koodinative sowie taktische Aufbau im Kickboxen unter biomechanischer Betrachtung und mit den verschiedenen Trainingsmitteln trainiert. Auch die grundsätzlichen strategisch/taktischen Anforderungen werden vermittelt. Diese Eigenheiten eignen sich bestens für die technische Verbesserung sowie Erweiterung des eigenen Spektrums und sind auch gleichzeitig als Vorbereitung für Meistergradprüfungen anzusehen, die bei der Erfüllung der Voraussetzungen auch abgelegt werden können.

**BOXEN:** bei genügend Interessenten werden auch Boxeinheiten abgehalten.

## Athletik - Kondition & Koordination

Hier wird täglich allgemeines Körpertraining vermittelt, das keine Kraftkammer benötigt aber den Körper für alle Belange auf Vordermann bringt und nicht nur für den Spitzensportler sondern auch für den Alltag zur Prophylaxe dient. Speziell für Sportler ergibt der Einsatz im Aufwärmen sowie Abschluss eine enorme Effizienz und Zeitersparnis da gesonderte Einheiten reduziert werden können.



## Theorie - Basic Instructor

In den Theoriestunden wird für Sportler und Trainer die allgemeine und spezielle Trainingslehre und Biomechanik besprochen, sowie Sinn und Zweck für ein umfassendes Training in der Praxis umgelegt. Weiters ist die Trainingsplanung, Kontrolle und Steuerung ein wichtiges Thema zur Hebung der Effizienz des Trainings. Bei Absolvierung aller Theoriestunden und Praxisseinheiten kann, bei Erfüllen der Voraussetzungen, die Prüfung zum Basic Instructor an einem Abschlusswochenende in Österreich abgelegt werden.

## Aerokickboxen



Aerokickboxen ist ein Sport, der Aerobic- und Kickboxtechniken benutzt und mit Aerobic-Musik ausgeführt wird. Der Aerokickboxer benutzt nur Techniken aus dem Kickboxbereich zu speziell ausgewählter Musik. Die Variationen der Techniken ermöglichen eine unterschiedliche Art von Trainingsprogrammen die nicht nur der Koordination dienen sondern auch Spaß machen.

powered by



4. - 11.7.2009

Al one week

Bonaca

croatia

# DIE PROFIS VOR ORT

## Ing. Ernst Dörr - Kickboxen & Boxen

Ing. Ernst Dörr ist Ausbilder der Trainer & Instruktoren des österreichischen Bundesfachverbandes für Kickboxen an der Bundessportakademie Wien. Als erfolgreicher Wettkampfsportler und langjähriger Nationalteamcoach ein Garant für die optimale Umsetzung der allgemeinen und speziellen Trainingslehre in das praktische Kickboxtraining in technischer und taktischer Hinsicht.



staat. geprüfter Trainer im Boxen und Kickboxen  
IASKA WM89 / WAKO EM 84 / 7x ÖSTM

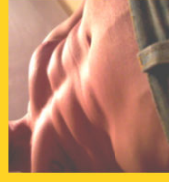
## Mag. Andreas Vock - Kondition & Koordination



Mag. Andreas Vock ist Sportwissenschaftler an der Bundessportakademie Wien in der staatlichen Instruktoren und Trainerausbildung sowie Lehrbeauftragter am Institut für Sportwissenschaften der Universität Wien.

Andreas ist Trainer, Leistungsdiagnostiker und Trainingsbeauftragter erfolgreicher österreichischer Leistungssportler im Einzel- und Mannschaftssport. Gemeinsam mit ihm bietet sich die Möglichkeit seine athletischen Fähigkeiten zu verbessern und sich so für den weiteren Sommer in Form zu halten oder zu bringen.

Bauchmuskeln, breite Schultern, fester Po...das macht uns dochalle froh!!!



## Zusätzliche Angebote

Persönliche Trainingsplanung mit den Vortragenden  
Einzelstunden Kickboxen, Boxen, Kondition, Koordination  
Kleingruppentraining

Preise vor Ort

# ÖEBFK BONUS

Bei Buchung bis 15. Mai erhält jedes ÖBFK Mitglied einen Bonus von € 20,00 pro Person

Informationen und Preise unter [www.gruberreisen.at](http://www.gruberreisen.at)

Anmeldung nur über das ÖBFK Anmeldeformular  
an [k.reithofer@k-o.at](mailto:k.reithofer@k-o.at) oder per Fax an 03176/800 15



# be part of it

