

Autor	Beitrag
Abraham 08.11.2007 10:10	:rainyday: Bevor die Grippewelle anrollt, unbedingt lesen. Sehr erhellend insbesondere für uns Frauen... :D Gruß Abraham
Sorgenschweinchen 08.11.2007 17:51	Was ist Boxercise ???
Abraham 09.11.2007 06:57	Moin, "Boxercise" heißt ein Fitneßprogramm für Männer und Frauen jeden Alters, das sich in Großbritannien wachsender Beliebtheit erfreut. Orientiert am traditionellen Training von Boxern, doch unter ausdrücklichem Verzicht auf den Schlagabtausch mit einem Partner oder Gegner, verspricht es ebenso ungefährliche wie kurzweilige Übungssequenzen zur umfassenden körperlichen Ertüchtigung. Der Unterricht ist vielfältig und abwechslungsreich, denn er wirkt der rasch aufkommenden Langeweile angesichts eintöniger Gymnastik und immer wiederkehrender Routinen durch eine Variation von Schattenboxen, Seilspingen, Pratzearbeit, Tritten gegen den Sandsack, Bauchaufzügen, Bankdrücken und allerlei anderen Übungseinheiten entgegen. Schöpfer dieses Konzepts für Freizeitsportler ist der frühere britische und europäische Boxchampion Clinton McKenzie, der auch in seiner Sportschule im Süden Londons Kurse anbietet. :lighten: Für weitere Informationen einfach "Boxercise" googeln. Einen schönen Freitag und ein noch schöneres Wochenende Abraham

In diesem Thema befinden sich folgende Anhänge:

- GRIPPE.pdf 679 KB