

Selbstbewusstsein Charakterstärkung



Stressresistenz Steigerung der Fitness Gesundheitsprävention



FIT FOR LIFE

Can Do Attitude Durchsetzungsvermögen

STEPHAN WALCKER

- MSc Product Development
- Coach im Bereich Kommunikation und Gesprächsführung
- Trainerlizenz "C" Olympisches Boxen
- Übungsleiter Breitensport
- Konditions- und Fitnessleiter "B" Lizenz
- Fitnesstrainer "B"Lizenz BSA

****0151 / 03650254



BOXTRAINING bewirkt:

- eine Steigerung von Mut, Kraft und Selbstbewusstsein
- Ausgeglicheneres Auftreten im Beruf sowie im Privatleben
- eine **Stärkung** der gesamten Muskulatur
- eine Verbesserung der Körperhaltung, des mentalen Fokus und des emotionalen Gleichgewichts
- ein gesundes und robustes Erscheinungsbild
- eine gezielt einsetzbare Körpersprache
- einen Abbau von Stress, Frust und Aggressionen und somit eine Verbesserung der eigenen Lebensqualität

RALF GRUHN

- MSc Production Engineering
- Diplom Wirtschaftsinformatiker (FH)
- Coach für Assessment Center
- Sportwart im Landesverband und im Verein

• Trainerlizenz "C" Olympisches Boxen

\(0172 / 2805667

EST. 2019

LEADERSHIP BOXEN

BUXTEHUDE

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG DURCH BOXTRAINING





"TRAIN TODAY **REAP THE BENEFITS OF TOMORROW**

Regelmäßiges Training unter Aufsicht erfahrener Trainer wird Sie Ihren Zielen schnellstmöglich näher bringen."

UNSER ANGEBOT...

beginnt bei der Einweisung in die Grundschule des Boxens bis hin zum Training in der Leistrungsklasse.

Die Betreuung beinhaltet vom Warm -Up bis zum Techniktraining alle Elemente. Gemeinsam gestalten wir Ihr persönliches Boxtraining.

Sie vereinbaren mit uns einen Termin und bestimmen Zeit und Ort des Trainings. Der Preis pro Trainingsstunde wird individuell vereinbart. Ihr persönlicher Leistungsstand bestimmt die Intensität des Trainings.

UNSERE LEISTUNGEN

- Regelmäßiges Gruppentraining inklusive Koordinations-, Kraft- und Ausdauereinheiten
- Indivduelles Training und Coaching durch fachkundiges und erfahrenes Trainerpersonal
- Vollausgestattete Trainingslocations sowie 100% persönliches gestelltes Trainingsequipment
- Sie lernen mit Tiefschlägen und Stresssituationen umzugehen

FEEDBACK UNSERER MITGLIEDER

HELGE R. (44), INGENIEUR

"Seit dem ersten Training habe ich Blut geleckt und ohne Boxen geht es nicht mehr. Es fühlt sich super an!"

MARK L. (35), LEHRER

"Seit ich hier trainiere, habe ich sowohl körperliche als auch mentale Verbesserungen verspürt, wie z.B. ein gesteigertes Selbstbewusstsein sowie auch Gelassenheit in Stresssituationen und zudem kann ich mich auch einfacher Überwinden. Ich habe sogar schon meinen ersten Wettkampf bestritten."



TRAININGSBEREICH

Sporthalle Grundschule Harburger Str. Eingang über Halepaghenstraße

Harburger Str.

TRAININGSBEREICH I

Box Scheune

Felix-Wankel-Str. Ecke Ostmoorweg