

# Boxing Team Ittigen



Verein für Light-Contact-Boxing und Olympisches Boxen (Amateurboxen).

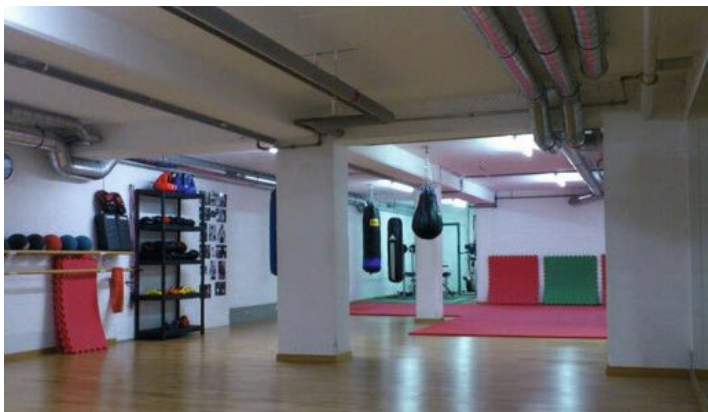
Beim Boxen werden fast alle Muskelgruppen angesprochen. Boxen bietet somit ein nahezu perfektes Ganzkörpertraining. Das Boxing Team Ittigen bietet folgende Aktivitäten an:

Fitnessboxen eignet sich für Teilnehmende, die ein Höchstmass an Fitness anstreben und Boxtechniken erlernen wollen, aber nicht gegen andere boxen möchten.

Light-Contact-Boxing ist eine Form des traditionellen Boxens, bei der harte Treffer verboten sind.

Olympisches Boxen ist eine Kampfsportart mit einheitlichen Sicherheitsstandards und Regeln. Amateurboxende müssen über eine hohe psychische und physische Gesundheit, gutes Sehen, Koordination, Kondition, Schnell- und Explosivkraft verfügen.

Die Trainings werden durch Marco Spath geleitet.



## GEGRÜNDET

2014

## PRÄSIDENT

Roland Fankhauser

## MITGLIEDER

35

## LOKAL

Talweg 31, 3063 Ittigen

## KONTAKT

Marco Spath  
078 703 72 89  
ms-gymfitnessboxen@hotmail.ch  
www.ms-gymfitnessboxen.com