

## Move and Box<sup>®</sup> Aufbaustufe Box-Workout

*Für alle Move and Box Instruktoeren und Anwärter*

**Datum**                      **Sonntag, 24. Januar 2010**

**Ort**                              **Fitness Club Triple Fit  
August-Vilmar-Str. 27  
34576 Homberg/Efze**



**Referent: Dirk Müller, Hamburg**

- Dipl. Verwaltungswirt
- Fachlehrer Sport und Einsatztraining für die Polizei Hamburg
- Gründer und Ausbilder des Box-Workout (East Sporting Club, Kaifu Lodge, Fitness First, usw.)
- Sportlicher Experte und Berater für verschiedene Tourismus-Unternehmen (Robinson Club / Aida-Schiffe)
- Geschäftsführender Gesellschafter des Busines Boxing Club Hamburg

<b>Beginn</b>	11:00 Uhr	
<b>Ablauf</b>	11.00 Uhr	Begrüßung
	11.30 - 13.00 Uhr	Praktische Box-Workout Einheit (Thema Grundschlage)
	13.00 - 13.45 Uhr	Pause
	13.45 - 14.45 Uhr	Methotische Vorgehensweisen
	14.45 - 16.00 Uhr	Praktische Box-Workout Einheit (Thema Kombinations-Ketten)
	16.00 - 17.00 Uhr	Reflexion, Abschlussbesprechung, Aushändigung der Urkunden
<b>Kosten</b>	49,90 Euro (zzgl. USt)	
<b>Teilnehmer</b>	Move and Box Instruktoeren und Anwärter	
	Alle Teilnehmer erhalten ein Zertifikat	
<b>Mitzubringen</b>	Sportkleidung inkl. Wechselkleidung (!), Schreibutensilien, Sprungseil, Box-Bandagen	
<b>Anmeldung</b>	auf den Internetseiten von <a href="http://www.moveandbox.de">www.moveandbox.de</a>	
<b>Anmeldeschluss</b>	19. Januar 2010	
<b>Anfahrt</b>	B323 Ausfahrt Homberg-Ost -> an der Kreuzung links abbiegen -> im Kreis rechts 1. Ausfahrt -> bergauf an Mc Donalds vorbei -> Studio nach 200 m an der nächsten Ampelkreuzung (zum Parken links abbiegen).	