Trainerlehrgang über kubanisches Boxen: Kraft, Geschwindigkeit und Koordination

Vom 29. Juni bis zum 1. Juli werden in einem dreitägigen Kursus die Geheimnisse der kubanischen Trainingsmethoden für ***Kraft, Geschwindigkeit und Koordination*** gelüftet.

Im Seminar wechseln sich Theorie und Praxis ab, so dass ausreichend Zeit bleibt, das Erlernte in praktischen Übungen nachzuvollziehen. Nach dem Kursus kennen die Teilnehmer die Erfolgsrezepte der kubanischen Trainer und wissen, wie sie das Erlernte in das eigene Training einbauen können.

Das Training richtet sich an Boxtrainer und interessierte Boxer, die neue Trainingskonzepte lernen und verstehen wollen.

Dozent

Lehrgangsleiter ist Jo de Vrieze. De Vrieze lebt seit sieben Jahren in Havanna/Kuba und arbeitet dort sehr erfolgreich als Boxtrainer. Er studierte Boxen bei Professor Jesus Dominguez Garcia, der maßgeblich an der Entwicklung des kubanischen Boxsports beteiligt ist.
De Vrieze hat bereits mehrere Boxer in die Kubanische Nationalmannschaft gebracht, unter anderen Felix Mario Savon, Sohn des 6-fachen Weltmeisters und dreimaligen Olympiasiegers, Felix Savon.

Termin

Der Lehrgang findet vom 29. Juni bis zum 1. Juli statt.

Freitag, 29. Juni:	16 bis 20 Uhr
Samstag, 30. Juni:	10 bis 16 Uhr
Sonntag, 1. Juli:	10 bis 14 Uhr

Kosten

Die Lehrgangsgebühren betragen 120 € und sind am ersten Lehrgangstag zu entrichten.

Ausrichter

Der Lehrgang wird von Patrick Driessen organisiert und findet beim **Box-Club Olympia 75** in Heerlen, Niederlande statt:
Box-Club Olympia 75
Hoyers-Gym
Einderstraat 46B 6414NG in Heerlen (NL)

Ein Dolmetscher ist vor Ort
Anmeldung und Fragen per Email an patrick-driessen@live.nl oder +31 618525051

Bitte an Trainingsbekleidung und Boxhandschuhe denken!