



KICKBOXEN - DER SPORT >>

Kickboxen hat sich Mitte der 60er Jahre in den USA entwickelt. Die Oberkörper Techniken sind identisch mit dem traditionellen Boxen, aber zu den Faust- kommen Fußtechniken hinzu, die dem Karate ähneln. Auch aus asiatischen Kampfsportarten wie Thaiboxen, Kung Fu oder Tae Kwon Do wurden Techniken adaptiert.

Kickboxen ist nicht nur eine dynamische, wettkampforientierte Kampfsportart, sondern insbesondere auch ein Breiten-/Konditionssport. Sowohl Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit als auch Reaktionsvermögen sind wichtig. Kickboxen ist eine hervorragende Möglichkeit, seinen Körper fit und gesund zu halten.

Neben den körperlichen Fähigkeiten werden auch charakterliche Eigenschaften wie Mut, Willenskraft, Selbstvertrauen, Disziplin und Fairness trainiert.

Wir vermitteln einen verantwortungsvollen Umgang mit den Techniken und Respekt vor dem "Gegner".

Ein Kampfsportler geht Auseinandersetzungen aus dem Weg, sollte es aber nicht zu vermeiden sein, wird er sich zu verteidigen wissen.

Nicht zuletzt aus diesen Gründen entdecken mittlerweile auch immer mehr Frauen und Mädchen diesen Sport für sich. Dieser Sport kann grundsätzlich von jedem ausgeübt werden.

DER VEREIN >>

Die Abteilung Kickboxen des TV 1868 Burghausen wurde 1997 von Wolfgang Herkenroth gegründet.

Wir trainieren die Disziplinen Semi- und Leichtkontakt-Kickboxen. Die Mitgliederzahl des Vereins wächst stetig, Jugendliche und Erwachsene finden Spass am Kickboxen.

Qualifizierte Wettkämpfer nehmen an allen relevanten Turnieren und Meisterschaften teil und haben national und international Erfolg!

Die Philosophie unserer Abteilung liegt in dem Angebot eines qualitativ hochwertigen Trainings sowohl für den leistungsorientierten Wettkampfsportler als auch für den etwas gemütlicheren "Hobby-Kickboxer".

Jeder ist bei uns willkommen!

KONTAKT & INFORMATION >>

Abteilungsleiter Kickboxen

Wolfgang Herkenroth
84489 Burghausen

Telefon 0049 - 8677 - 4180

E-Mail w.kickboxen@gmail.com

Website www.kickboxen-burghausen.de



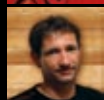
DAS TEAM >>



> **WOLFGANG HERKENROTH**
Abteilungsleiter & Trainer seit 1997
E-Mail w.kickboxen@gmail.com
Telefon 0049 - 8677 - 4180



> **FRANK BREHM**
Trainer Erwachsene seit 1997
E-Mail f.kickboxen@gmail.com



> **ANDREAS ZEMMIN**
Trainer Krafraum seit 2000
E-Mail a.kickboxen@gmail.com



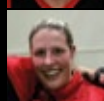
> **CHRISTOPH LEONHARD**
Trainer Jugend seit 2008
E-Mail c.kickboxen@gmail.com



> **VIKTOR LAWSON**
CO-Trainer Erwachsene seit 2008
E-Mail v.kickboxen@gmail.com



> **MICHAEL HUBER**
CO-Trainer Jugend seit 2010
E-Mail m.kickboxen@gmail.com



> **MARTINA FÖRG**
Presse- & Facebook Korrespondentin
E-Mail t.kickboxen@gmail.com

TRAININGSZEITEN >>

Montag 18:00 - 19:30h > **Jugend & Erwachsene**
> Krafraum St. Johann
Montag 20:00 - 21:30h > **Erwachsene**
> Sporthalle St. Johann
Mittwoch 18:30 - 20:00h > **Erwachsene**
> Krafraum St. Johann
Mittwoch 18:30 - 20:00h > **Jugend**
> Aventinus - Gymnasium,
Neue Turnhalle

TRAININGSORTE >>

Sportanlage St. Johann - TV 1868
Tittmoninger Strasse, 84489 Burghausen

Aventinus - Gymnasium, neue Turnhalle
Adalbert-Stifter-Straße 2, 84489 Burghausen

PREISE >>

Ges./Jahr (Grundgeb. TV1868 + Beitr. Kickboxen p.P.)

33 € > (18€ + 15€) 14 - 17 Jahre
60 € > (30€ + 30€) 18 - 27 Jahre ermässigt *
90 € > (60€ + 30€) 18 Jahre und älter
150 € > (90€ + 30€) Ehepaare & Familienbeitrag **

* In Ausbildung, Wehr-/Zivildienstleistende

** Gesamt, inkl. Kinder bis 18 Jahren

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN >>

Gibt es bestimmte Voraussetzungen?

- > Einstieg in Verein und Training jederzeit möglich
- > Mindestalter beträgt 14 Jahre
- > Fitness kein Muss - kommt durch unser Training :)

Wie ist das Training aufgebaut?

- > Aufwärmen, Dehnen, Warmboxen
- > Technikübungen mit Partner, Sparring
- > Dehnungsübungen mit Partner

Wie ist das Training im Krafraum aufgebaut?

- > Vom Trainer betreutes, autonomes Ergänzungstraining
- > Je nach Bedarf: Kraft, Ausdauer und Technik-Training

Was sollte ich zum Training generell mitbringen?

- > Sportbekleidung und dehnbare oder kurze Hose
- > Turnschuhe bei Bedarf, Training ist generell barfuss
- > Duschmittel, Handtuch
- > Trinkflasche
- > Bandagen 3 - 5 m Länge, evtl. halbelastisch
- > Boxhandschuhe können vor Ort geliehen werden, aber bitte nur für die Dauer des Anfängerkurses

Was brauche ich für das fortgeschrittene Kickboxen?

- > eigene Boxhandschuhe
- > Mundschutz
- > Schienbeinschoner, Fuss & Knöchelschutz
- > evtl. Tief- oder Brustschutz

