



Boxen mit Conny König

Conny König, der achtfache österreichische Boxmeister, zeigt gestressten Männern, wie man sich am Sandsack und beim Sparring fit hält und im richtigen Moment einen Treffer landet. In den Übungseinheiten wird Stress abgebaut, werden Herz und Kreislauf trainiert und natürlich auch die körperliche Kraft – da ist alles dabei! „Niemand kommt zu meinem Boxtraining, um sich sinnlos zu prügeln. Die Leute wollen ihre negative Energie loswerden, Spaß haben, Kondition und Kraft aufbauen und den Alltag kurz vergessen“, sagt Conny König.



Ziel

Boxen ist ein effektives Ganzkörper-Trainingsprogramm. Es werden viele Kalorien verbrannt, die Pfunde purzeln und der Körper wird in Form gebracht. Verbessert werden alle motorischen Grundeigenschaften: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Reflexe, Koordination sowie das Herz-Kreislaufsystem. Das Fitnessboxen verbindet taktisches Denken mit Schnelligkeit, Kraft und harmonischen Bewegungen. Stress und Spannungen werden abgebaut. Es macht Spaß, wirkt motivierend, steigert das Wohlbefinden, vermindert das Aggressionspotential und stärkt das Selbstvertrauen.

Organisatorisches

Teilnehmerzahl:	Max. 20 Personen Gruppen
Dauer:	4 Einheiten á 60 Minuten (mind. 2 EH pro Training)
Kursleiter:	Conny König
Ort:	In Ihrem Betrieb oder am Powerhof von Conny König
Kosten:	EUR 150,-- pro Einheit (zzgl. Fahrtkosten)



Anmeldung & Information:
Conny König

Bergerhofstr. 10/16
5400 Hallein
Telefon: 0664 2163650
E-Mail: boxen@connykoenig.at

www.connykoenig.at