

# Boxverband Baden – Württemberg e.V.

www.boxverbandbw.de

An alle Trainer, Vereine  
und Ü30-Boxer/innen  
im Olympischen  
Sport- & Masterboxen  
nach WB §39



BVBW-Ressortleiter Breitensport  
Jürgen Hauser  
c/o CHAMP Sportakademie  
Deisenfangstr. 37  
88212 Ravensburg

Telefon: +49 (0)751 764 27 38  
WhatsApp: +49 (0)151 466 03 670  
Email: [j.hauser@champ-rv.de](mailto:j.hauser@champ-rv.de)

Homepage: [www.champ-rv.de](http://www.champ-rv.de)

Ravensburg, 01. September 2019

## Ausschreibung: Sport- & Masterboxen Ü30-55

### BaB-Sparringslehrgang 28.+29.09.2019 im CHAMP Ravensburg

Auch jüngere Boxer/innen sind willkommen – Teilnahme 1 oder 2 Tage – keine Mindestzahl!

Der BaB-Sparringslehrgang für Sport- & Masterboxer/innen Ü30 bis Ü55 findet in der CHAMP Sportakademie in Ravensburg statt. Er wird von mir – Jürgen Hauser, 35 Jahre im Boxsport, 89 Kämpfe, 20 Jahre Trainererfahrung mit C- & B-Lizenz – geleitet und dient schwerpunktmäßig zur Vorbereitung auf den Masters Cup 2019 in Gütersloh. Es wäre klasse, wenn dieses 2. Mal dort noch viel mehr Masterboxer/innen dabei sind. Die Teilnahme (auch „jüngere“) in Ravensburg ist 1 oder 2 Tage möglich. Kosten: 20€ pro Tag (inkl. Snacks) und 10€ für Übernachtung+Frühstück im CHAMP – einfach bar vor Ort entrichten.

Anmeldung: via WhatsApp +49 151 466 03 670 möglichst bis 21.09.2019 mit Namen, Gewicht, Alter und Kampfzahl.

### Sparringsprogramm in der CHAMP Sportakademie Ravensburg

#### 1. BaB-Lehrgangstag: Samstag, 28.09.2019 – Beginn: 13.00 Uhr, Ende ca. 20 Uhr

- 11.00 bis 12.30 Uhr: Hospitieren/Kennenlernen von „Fitnessboxen“ im CHAMP (wer früher da ist)
- 12.30 bis 13.00 Uhr: Begrüßung und BaB-Teilnehmer/innen stellen sich vor
- 13.00 bis 14.30 Uhr: 1. BaB-Sparringseinheit Sport- & Masterboxen: Schwerpunkt Langdistanz (Jürgen)  
Aufwärmgymnastik, Partnerübungen (PÜ) Angriffs-, Verteidigungs-, Meid- & Deckungstechniken, Bedingter Sparring (BS) und Freier Sparring (FS)
- 14.30 bis 15.30 Uhr: Pause mit Snacks, Gesprächen und Austausch
- 15.30 bis 17.00 Uhr: 2. BaB-Sparringseinheit Sport- & Masterboxen: Schwerpunkt Halbdistanz (Jürgen)  
Aufwärmgymnastik, Partnerübungen (PÜ) Angriffs-, Verteidigungs-, Meid- & Deckungstechniken, Bedingter Sparring (BS) und Freier Sparring (FS)
- 17.00 bis 18.00 Uhr: Pause mit Snacks, Gesprächen und Austausch
- 18.00 bis 19.30 Uhr: 3. BaB-Sparringseinheit Sport- & Masterboxen: Schwerpunkt Sparring (Jürgen)  
Aufwärmgymnastik, Sparringseinheit mit Partnerwechsel
- Ab 20.00 Uhr: Relaxen & Regenerieren in der CHAMP-Sauna, ggf. gemeinsames Abendessen

#### 2. BaB-Lehrgangstag: Sonntag, 29.09.2019 – Beginn: 09.30 Uhr, Ende ca. 14 Uhr

- Ab 08.00 Uhr: Frühstück im CHAMP
- 09.30 bis 11.00 Uhr: 4. BaB-Sparringseinheit Sport- & Masterboxen: Lang- & Halbdistanz (Jürgen)  
Aufwärmgymnastik, Partnerübungen (PÜ) Angriffs-, Verteidigungs-, Meid- & Deckungstechniken, Bedingter Sparring (BS) und Freier Sparring (FS)
- 11.00 bis 12.00 Uhr: Pause mit Snacks, Gesprächen und Austausch
- 12.00 bis 13.30 Uhr: 5. BaB-Sparringseinheit Sport- & Masterboxen: Schwerpunkt Sparring (Jürgen)  
Aufwärmgymnastik, Sparringseinheit mit Partnerwechsel
- 14.00 Uhr: Ende und Abreise

Ich freue mich auf Euch – Jürgen Hauser

CHAMP Sportakademie Ravensburg & Ressortleiter Breitensport im BVBW

Bitte möglichst bald via WhatsApp anmelden: +49 151 46603670!