

Boxen in Kümmersbruck: Fitness, Technik und Gemeinschaft für Alle

Erfahren Sie, warum Boxen in Kümmersbruck nicht nur fördert, sondern auch für alle Fitnesslevel geeignet ist – insbesondere für Frauen!

Boxen, eine Sportart, die lange mit knallhartem Kampf und brutalen Szenen assoziiert wurde, zeigt sich zunehmend als facettenreiche Fitnessalternative. Die Boxschule FightBase in Kümmersbruck, Landkreis Amberg-Weizsach, bietet eine Plattform, auf der Fitness, Technik und Gemeinschaft aufeinandertreffen. Besonders auffällig ist der sich verändernde Teilnehmerkreis: Der überwiegende Teil der Boxer sind Frauen.

Die Vielseitigkeit des Boxens verstehen

Boxen gilt nicht nur als Kampfkunst, sondern auch als effektives Ganzkörpertraining. Hier wird Ausdauer, Kraft und Koordination gefordert. Bei einem Training in der FightBase steht man schnell unter Hochdruck: Bereits das Aufwärmen mit Treppenläufen und Seilspringen lässt jeden ins Schwitzen kommen. Für viele bedeutet Boxen eine Möglichkeit, ihre Fitness nachhaltig zu verbessern, ohne sich ausschließlich im Fitnessstudio mit Gewichten zu quälen. Fitness-Boxen hat sich etabliert und zieht insbesondere Teilnehmer an, die das Wettkampf-Element meiden wollen.

Gesundheit und Prävention im Fokus

Trainer Toby Mihalik betont die gesundheitlichen Vorteile des Boxens: „Es ist auch eine Art Prävention“, sagt er. Damit spricht

er die positiven Effekte an, die das Boxen auf die emotionale und körperliche Gesundheit der Teilnehmenden hat. Für viele ist der Boxsport ein Ventil, um Stress abzubauen und gleichzeitig Selbstverteidigungsfähigkeiten zu erlernen. So wird die Disziplin nicht nur als körperliche Aktivität angesehen, sondern auch als ein Weg, um soziale und emotionale Kompetenzen auszubauen.

Gemeinschaft im Boxtraining

In der FightBase ist die Truppe wie eine große Familie – das heißt, jeder wird ermutigt und unterstützt. Von Kindern bis zu Erwachsenen über 60 Jahren sind alle Altersgruppen vertreten. Die Gemeinschaft stärkt den Zusammenhalt, und es ist jedem freigestellt, wie intensiv er trainieren möchte. Wer es mit dem Kämpfen ernst meint, kann am Samstag zum Sparring kommen, während andere einfach nur eine intensive Trainingseinheit genießen möchten, ohne sich auf Wettkämpfe zu konzentrieren.

Zugänglichkeit für alle

Ein weiterer Vorteil des Boxens in der FightBase ist die Zugänglichkeit. Die einzige Ausrüstung, die man braucht, sind Handschuhe und ein Mundschutz, welche zu Beginn auch ausgeliehen werden können. Für einen günstigen Preis von 49 Euro erhält man Zugang zu bis zu zwölf Trainingseinheiten im Monat. Kinder können bereits ab 29 Euro teilnehmen, was das Boxen zu einer erschwinglichen Option für viele Familien macht.

Ob als Fitnessmöglichkeit oder zur persönlichen Weiterentwicklung – Boxen hat sich als ein Sport für jedermann positioniert. Mit der zunehmenden Popularität, insbesondere unter Frauen, wird Boxen mehr als nur ein Kampf; es ist ein Weg, die eigene Fitness und das Selbstbewusstsein zu stärken. Wer sich also nach einer neuen Herausforderung sehnt, sollte diese Sportart in Betracht ziehen.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de