

Einladung/Invitation!

International Women's Sparringsmeeting



In diesem Jahr laden wir bereits im sechsten Jahr alle boxenden Frauen zum 2-tägigen (3-4 Trainingseinheiten) Sparringsmeeting ein. Die zwei Tage sind keine Pflicht ;-), wir haben viele die nur am ersten oder nur am zweiten Tag können...aber an zwei Tagen kann man mehr gemeinsam unternehmen. In diesem Jahr findet das Meeting in Karlsruhe am 5.+6. September 2015 statt. Es stehen uns auch diesmal 3 Kampfflächen parallel zur Verfügung. Die Übernachtung im Gym ist bei rechtzeitiger Voranmeldung natürlich kostenlos möglich. Es sind auch eine begrenzte Anzahl von Hotelzimmer zu Sonderkondition vorreserviert (Bitte rechtzeitig bei uns melden!). Das Sparringstreffen ist wie immer kostenlos! Knüpft neue Kontakte, Spaß mit Gleichgesinnten, für Anfänger, Wettkämpfer, einfach jeden. Anmeldungen bitte per Mail an POST@Queen-of-Boxing.de oder via Facebook an Dominik Junge/Sportschule MACH1.



Again this year we invite all female boxers for a 2-day (3-4 sessions) sparrings meeting. This year the meeting will be held in Karlsruhe on 5. + 6. September 2015. There will be 3 rings available. The overnight stay in the gym is possible free of charge. Also a limited number of hotel rooms at great prices are available. Please book right in time!
The meeting is for free!
Please register by mail (POST@Queen-of-Boxing.de) or via Facebook (Dominik Junge/Sportschule MACH1).

12 UZ Boxhandschuhe
Kopfschutz/Headgear
Zahnschutz/Mouthpiece



www.QUEEN-OF-BOXING.de

Zeitplan/schedule

Day 1 / Tag 1

10:30 Meetings start/Treffpunkt

- Weight in / Abwiegen aller Boxerinnen, Einteilung in drei Gewichtsgruppen(Leistungsgruppen)
- 11:00 Warm up/Gemeinsames Warmmachen
- 11:15 Sparring will start/Beginn des Sparrings in drei Ringen
- 12:45 End of/Ende Part 1/ Tag 1

- 14:00 Lunch / Gemeinsames Mittagessen

- relax and enjoy some boxingvideos/Boxvideos auf Großleinwand zum relaxen

- 18:00 Start Part 2/ Zweiter Teil Sparring

- 19:30/20:00 End day1/Ende erster Tag

- 21:00 Dinner / Gemeinsames gemütliches Abendessen



Day 2 / Tag 2

09:30 Sparring / Sparringseinheit

11:00/11:30 End of/Ende Part 3

12:30 Lunch / Gemeinsames Mittagessen

NOT FIX!!!

15:00 Start Part 4/ vierter Teil Sparring

16:30 End of day 2/Ende der letzten Einheit

...it is time to say goodbye..

.hope to see you next year again

