

BELASTBARKEIT UND FOKUS UNTER DRUCK

EIN BOXBASIERTES GESUNDHEITSFORMAT FÜR UNTERNEHMEN



Koordination Präsenz Stabilität

Performance Boxing



Leistungssportlicher Hintergrund

- 6x deutscher Meister im Boxen
- Boxer der deutschen Nationalmannschaft
- Mehrjährige Erfahrung im Leistungssport und in der Trainingsleitung

ZUR PERSON

Ich bin Christos Cherakis, ehemaliger Leistungssportler aus der Region Ludwigsburg und Unternehmer. In meiner Arbeit verbinde ich Trainingspraxis mit einem klaren Verständnis für die Anforderungen des Arbeitsalltags. Körperliche Belastung wird dabei nicht isoliert betrachtet, sondern im Zusammenhang mit Konzentration, Entscheidungsfähigkeit und Stressregulation.

TRAININGSFORMAT

Im Training nutze ich boxspezifische Bewegungsmuster ohne Körperkontakt. Das Format ist für alle Leistungsniveaus geeignet und erfordert keine sportliche Vorerfahrung.

Typische Inhalte sind unter anderem:

- koordinative Bewegungsübungen
- Techniktraining an Schlagpolstern / Sandsack
- Reaktions- und Fokusübungen
- funktionelle Stabilitätsübungen
- kurze Belastungsintervalle zur aktiven Stressregulation

Performance Boxing

ORGANISATORISCHER RAHMEN

- Dauer: 60 Minuten pro Einheit
- Gruppengröße: bis ca. 12-14 Personen
- Durchführung im Kampfsportgym in Löchgau
- Training ohne Körperkontakt
- Durchführung als regelmäßiges Format zb. 6 Wochen

EINSTIEG

Zum kennenlernen bietet sich ein zeitlich begrenztes Pilotformat an. Hier ist ein 6- bis 8-wöchiges Programm mit 1 Training pro Woche zu empfehlen.

CHRISTOS CHERAKIS
PERFORMANCE BOXING
0160/95158622
INFO@PERFORMANCE-BOXING.DE
WWW.PERFORMANCE-BOXING.DE

