

SCHLAGEN, ABER NICHT PRÜGELN

Wenn Wladimir Klitschko in Bern auf Tony Thompson trifft, fiebern 30 000 Fans mit. Amateurboxer messen ihre Kräfte meist in Wettkämpfen ohne Zuschauer. Doch Boxclubs sind neuerdings wieder im Trend – und das Fitnessboxen erlebt einen Boom

Text: Frank Hubrath Fotos: Markus Bertschi

Es wird der Kampf der Superlative. Am 7. Juli werden sich die Zuschauer um den Boxring im Stade de Suisse von Bern drängeln, und der glänzend gebräunte Kult-Speaker Michael Buffer wird mit sonorer Stimme ins Mikro rufen: «Let's get ready to rrrrrumble.» So beginnt das Sportereignis des Jahres, Wladimir Klitschko, Box-Weltmeister im Schwergewicht, trifft auf Herausforderer Tony Thompson. «Dieser Mann hat mir einen der schwersten Kämpfe meiner bisherigen Karriere geliefert», lobt Klitschko. «Thompson ist ein guter Techniker und als Rechtsausleger schwer zu boxen.» Er muss es wissen. Der 36-jährige Weltmeister der Boxverbände WBO, WBA und

IBF begegnet Thompson bereits zum zweiten Mal im Ring. Es war 2008 in Hamburg, und damals hatte er Thompson in der elften Runde durch K.o. bezwungen.

Inzwischen hat sich die Nummer sieben der unabhängigen Weltrangliste durch einen Sieg im Ausscheidungskampf der IBF erneut das Recht verdient, gegen den jüngeren der beiden Klitschko-Brüder anzutreten. «Ich werde Wladimir ausknocken und mit seiner Gürtelsammlung nach Hause in die USA fahren», kündigt der Herausforderer siegessicher an.

Die letzten beiden Wochen vor der grossen Revanche bereitet sich Tony Thompson im Gym des Boxteams Thun Oberland vor. «Ich werde die Ruhe hier geniessen und für

die ideale Vorbereitung auf den Kampf nutzen», sagt «The Tiger». Er ist der bislang älteste Boxer, der sich seinen ersten Schwergewichts-Titel holen will. Lange habe er auf diesen Rückkampf gewartet, erzählt Thompson: «2008 ging ich mit einer Trainingsverletzung in den Kampf. In Bern werde ich vollenden, was mir damals nicht gelingen wollte. Die Zeit ist reif für einen neuen Champion!»

Sein Gegner wählt in Sachen Vorbereitung einen anderen, weit glamouröseren Weg: Dr. Wladimir Klitschko – Kampfname «Dr. Steelhammer» – wird sich wie immer in der Tiroler Fünf-Sterne-Trainingsherberge «Stanglwirt» am Fusse des majestätischen Wilden Kaisers auf den Fight einstimmen. ►

Um Daumen, Handgelenk und -knöchel zu schützen, werden sie bandagiert. Die Binden dürfen maximal 2,5 Meter lang sein

BOX CLUB
ZÜRICH  





Beim Sparring üben die Amateure des Box Clubs Zürich die erfolgversprechendsten Schlag- und Kampfkombinationen

► Seinem ersten Kampf in der Schweiz sieht er gelassen und mit viel Vorfreude entgegen: «Mein Bruder Vitali boxte bereits 2009 in Bern. Die Stimmung war gigantisch. Ich erwarte einen Kampf auf Augenhöhe!»

Auch Matthias Luchsinger, Cheftrainer des Boxclubs Zürich, fiebert dem WM-Kampf entgegen. «Ich erhielt dank Beziehungen zwei Tickets und freue mich auf grossen Sport», erzählt stolz der Akkordmaurer, der sich keinen schöneren Nebenjob als Boxtrainer vorstellen kann. «Jetzt aber wird erst einmal für unseren Freiluft-Kampfabend in Hüntwangen ZH trainiert.» Im dortigen Amphitheater tritt am Samstag ein Team des Schweizer Verbands Swissboxing gegen eine internationale Auswahl an. «Ich freue mich für meine Kämpfer, dass sie sich als Teil der Schweizer Staffel vor einer solchen Kulisse zeigen dürfen.»

Seit 1953 trainiert der Box Club Zürich im Untergeschoss des Kindergartenhauses in Zürich-Wiedikon. Bereits auf der Treppe nach unten hört man das dumpf-schmatzende Geräusch aufeinanderprallender Boxhandschuhe. Markant ist der Geruch der mächtigen Hanfseile. Sie teilen die Hälfte des Raums in zwei Boxringe. Eine Spiegel-

wand nimmt die Front ein. Darüber stehen unzählige Pokale und Wimpel. Sandsäcke in verschiedenen Grössen und Formen hängen da und warten darauf, so richtig traktiert zu werden. Hier unten hat sich Nikolai Valuev 2008 auf seinen WM-Kampf gegen Evander Holyfield vorbereitet. Hier bereitet Luchsinger seine Boxer auf den Kampfabend in Hüntwangen vor. Der ehemalige Amateurboxer beobachtet konzentriert, wie zwei Kämpfer ein leichtes Sparring betreiben. Beim Training ist Luchsinger der Fels in der Brandung. Nichts bringt ihn aus der Ruhe. Nichts entgeht ihm. Unermüdlich treibt er seine Boxer mit «Lauf, lauf» an, korrigiert

«WER BEI UNS IM BOXTRAINING DEN FRUST ABBAUEN WILL, MUSS NACH HAUSE GEHEN. HIER WIRD NICHT GEPRÜGELT»

MATTHIAS LUCHSINGER, TRAINER

sie, beschwichtigt sie: «Ruhig, ruhig.» Und – wenn es nötig wird – nimmt er sie auch mal in den Arm. Der 51-jährige Coach ist ein Box-Besessener, ein Ersatzvater für seine Schützlinge. Anstand und Achtung will er seinen Boxern mit auf den Weg geben. Wer im Boxkeller den Alltagsfrust abbauen wolle, sei hier fehl am Platz. «Im Boxtraining wird konzentriert gearbeitet, nicht geprügelt. Wer mit der falschen Einstellung zu uns kommt, wird nach Hause geschickt!»

Im Obergeschoss des Kindergartenhauses hat eine andere Form des Trainings eine Heimat gefunden: Fitnessboxen erlebt einen enormen Boom. Der Verband Swissboxing schätzt, dass in den Schweizer Boxclubs bis zu 4000 Sportbegeisterte regelmässig dieses ganzheitliche Training betreiben – Tendenz steigend. Auch immer mehr Fitnessstudios und die Migros Klubschule bieten die trendige Sportart an. Die Kurse bei der Migros sind regelmässig ausgebucht, es existieren sogar Wartelisten.

Dabei geht es im Fitnessboxen nicht um einen direkten Schlagabtausch mit einem Trainingspartner. Vielmehr steht ein Training auf dem Programm, das Fitness, Koordination und Konzentration fördert. Daniel



Beim Konditionstraining in der Sporthalle des Box Clubs Zürich schnaufen und schwitzen Fitnessboxer um die Wette

Eckmann (62), ehemaliger Berater von Bundesrat Kaspar Villiger und langjähriger stellvertretender Generaldirektor der SRG, trainiert seit 30 Jahren in Charly Bühlers Boxkeller in Bern. «Ich kenne keinen anderen Sport, der den Körper umfassender formt und gleichzeitig stete Wachsamkeit erfordert», schwärmt der ehemalige 95-fache Handball-Nationalspieler. «Es ist ein umfassendes Training. Es verlangt höchste Konzentration in athletischer Aktion. Es sind zwei Stunden, in denen man die Welt über dem Keller vergisst.»

Auch in Zürich-Wiedikon ist die Halle voll. Über 50 Freizeitsportler sind im Training. Sie stammen aus allen Altersklassen. Ein Drittel davon sind Frauen. Vom KV-Stift über den Elektromonteur bis zur Anwältin ist alles vertreten. An diesem Abend ist die Luft in ▶

KLITSCHKO VS. THOMPSON

Wenn Wladimir «Steelhammer» Klitschko am 7. Juli im Stade de Suisse Bern seinen Weltmeistergürtel gegen Tony Thompson verteidigt, können Sie live dabei sein: SonntagsBlick magazin verlost 10 x 2 Tickets für die Fight-Night.

Jedes einzelne Ticket ist 120 Franken wert! Und ganz nah dran am Ring und den Promis wären Sie im Infield – auch aus dieser Kategorie (Preis 350 Franken) verlosen wir 1 x 2 Tickets. Melden Sie sich bis spätestens morgen, 25. Juni, 24 Uhr! Entweder per SMS an die Nummer 920, Stichwort «KLITSCHKO», oder rufen Sie an unter 0901 909 023. Der Tarif beträgt je 1.50 Franken. Vergessen Sie nicht, Name, Adresse und Telefonnummer anzugeben! Oder machen Sie mit per WAP: m.vpch/SBL12336 (gratis übers Handynet).

Falls Sie kein Glück haben, können Sie trotzdem dabei sein – es gibt noch Restkarten. Die VIP-Tickets sind zwar ausverkauft, aber im Infield können Sie mit der Aktion «3:2» drei Karten zum Preis von zwei, also für 700 Franken, erwerben. Günstiger gehts mit einer neu freigegebenen Ticket-Klasse für 39 Franken. Hier sind leichte Sichtbehinderungen möglich. Tickets bei Ticketcorner.ch



IST KLITSCHKO UNSCHLAGBAR?

Seit Jahren amtiert Wladimir Klitschko als Schwergewichts-Weltmeister. Sechs Gründe für seine Dominanz

1. Reichweite

Bei knapp zwei Metern Körperlänge hat der 36-jährige Ukrainer eine enorme Reichweite von etwa 2,05 Metern. Der Linksausleger versteht es, diesen Vorteil im Fight perfekt auszunutzen. Kleinere Gegner kommen kaum auf Schlagdistanz heran, während er sie mit seinem knallharten Jab zermürbt.

2. Schlagkraft

Sein Jab (kurze Gerade mit der Linken) bereitet eigentlich nur vor. Geht die linke Führhand ins Ziel – was für viele Gegner schon zum Knock-out führen kann –, greift Klitschko auf eine noch weit gefährlichere Waffe zurück: auf den Cross mit seiner rechten Schlaghand.

3. Schnelligkeit

Trifft der Schwergewichtler auf einen ähnlich grossen oder grösseren Gegner, spielt er seine Schnelligkeit aus. Obwohl Klitschko etwas hüftsteif wirkt, darf man seine Reflexe und seine Beweglichkeit nicht unterschätzen. Wachsame Augen und flinke Beine helfen dem Champion. Oft kommt er so aus der Gefahrenzone, ohne getroffen zu werden.

4. Intelligenz

Er spricht fließend Ukrainisch, Deutsch und Englisch. Einen Dokortitel in Sportwissenschaften besitzt er auch. Klitschko lebt topseriös, niemals unterschätzt er einen Kampf. Von seinem Trainer lässt er sich akribisch auf den jeweiligen Gegner einstellen. Im Ring antizipiert er ausgezeichnet und setzt seine technischen wie körperlichen Vorteile gezielt ein.

5. Erfahrung

Klitschko hatte mit 33 Jahren bereits 17 WM-Titelkämpfe geboxt. 60 Profikämpfe, 57 Siege – 50 davon vorzeitig – stehen in Wladimir Klitschkos Kampfbilanz. Am meisten gelernt hat er aus seinen drei Niederlagen.

6. Fitness

Um die 110 Kilogramm wiegt der Champion bei seinen Kämpfen. Verteilt auf 1,98 Meter ergibt das einen Modellathleten, vor dem selbst der antike Halbrott Herkules in Deckung gegangen wäre. Fett? Fehlzanzeige. «Wlad» ist immer auf den Punkt genau topfit.

WIE GESUND IST FITNESSBOXEN?

Olympiaarzt Beat Villiger über Nutzen und Risiken des neuen Trendsports

Wem empfehlen Sie Fitnessboxen?

Da beim Fitnessboxen höchstens auf den Sandsack eingedroschen wird, der Sport sonst aber aus Schattenboxen, Springseil- und Partnerübungen besteht, kann er von jeder gesunden Person ausgeübt werden, die ihre Fitness verbessern möchte. Voraussetzung ist eine gewisse Grundkondition, da Fitnessboxen hochintensiv ist.

Wie verändert sich der Körper durch regelmässiges Fitnessboxen?

Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsfähigkeit werden verbessert. Es ist eine attraktive, umfassende, aber auch fordernde Trainingsmethode.

Wem raten Sie vom Fitnessboxen ab?

Wegen den komplexen körperlichen Anforderungen ist das Fitnessboxen keine Sportart für unsportliche Einsteiger. Diese erarbeiten sich zuerst eine allgemeine Grundkondition. Personen mit Seh- oder Koordinationsstörungen sowie Leiden des Bewegungsapparats besprechen die Eignung am besten mit dem Haus- oder Sportarzt. Wegen der hohen Ausdauerbelastung ist eine vorgängige ärztliche Abklärung bei Herz-Kreislauf-Leiden unabdingbar. Bei Neueinstieg ab dem 45. (Männer) und 55. (Frauen) Altersjahr ist eine Voruntersuchung ebenso sinnvoll, wie wenn sonstige gesundheitliche Probleme oder Risikofaktoren vorhanden sind.

Dr. med. Beat Villiger, Ärztlicher Leiter des medizinischen Zentrums des Grand Resort Bad Ragaz und Olympiaarzt an acht Olympischen Spielen

11 MAL FITNESSBOXEN

Box Club Zürich www.boxclubzuerich.ch

Box Club Sportring Zürich www.boxclub.ch

Box Club Winterthur Oberseenstrasse 14, 8405 Winterthur

Box Union Winterthur www.boxunion.ch

Box Club Basel www.boxclub-basel.ch

Boxing Kings Bern www.boxingkings.ch

Boxring Baden www.boxring-baden.ch

Athletic Box Club Bern Boxschule Charly Bühler, Tel. 031 311 35 82

Box Academy Bern www.boxacademybern.ch

Boxteam Thun Oberland
www.boxteam-thun.ch

Boxing Club Luzern www.boxingclub-luzern.ch

Die Jahresbeiträge variieren von 350 bis 960 Franken. Alle Clubs unter: www.swissboxing.ch



Boxtrainer Matthias Luchsinger (51) vom Box Club Zürich beobachtet das Sparring beim täglichen Training in Zürich-Wiedikon

► der schmucklosen Turnhalle zum Schneiden dick. Unter Aufsicht des Konditionstrainers drehen die Teilnehmer schattenboxend und rennen ihre Runden. Ihre Ausrüstung: ein Springseil und Sackhandschuhe, mit denen – der Name verrät es – in den Sack gehauen wird. Bereits nach wenigen Minuten sind die Trainingsshirts durchgeschwitz. Musik läuft hier nicht. Unterbrochen wird das Training nur von den unerbittlichen Kommandos des Trainers. «Schneller, schneller» und «Konzentration», ruft Florian Adank ständig in den Raum. Maria, Fotografenagentin aus Zürich, schätzt die Abwechslung: «Je härter das Training, umso besser. Ich liebe die Anstrengung. Am Schluss bin ich platt.» Auch der vitale Zürcher Pensionär Vittorio Tottoli ist wieder da. Seit über 50 Jahren besucht der 82-Jährige das Konditionstraining des Box Clubs Zü-

rich. «Hier hole ich mir meine Ausdauer. Es gibt nichts Besseres. Ich fühle mich topfit», erzählt er stolz.

Die Hobbysportler auf Rockys Spuren werden mit boxorientierten Übungen 90 Minuten lang getrimmt: Seilspringen, kraftorientierte Ausdauerübungen, Liegestützen, Zirkeltraining und – klar doch – an den Sandsäcken. «Wer dieses Training mitmacht, kann vielleicht erahnen, was es heisst, einen drei mal drei Minuten dauernden Kampf im Ring zu überstehen», sagt Cheftrainer Luchsinger schmunzelnd. Für Daniel Eckmann ist auch Fitnessboxen eine Auseinandersetzung mit dem Gegner: «Boxen ist die Kunst des Gebens und der Verweigerung des Nehmens. Selbst wenn man im Fitnessboxen miteinander und nicht gegeneinander boxt, bleibt immer ein Rest von Kampf.»



Zwei Zürcher Amateurboxerinnen beim leichten Warm-up in den Gängen des Kindergartenhauses in Zürich-Wiedikon

Fitnessboxen trainiert nahezu alle Fähigkeiten, die auch beim Boxen verlangt werden: schnelle und ausdauernde Beinarbeit, variantenreiche Schläge sowie mentale Stärke. Auch der Trainingseffekt, so Luchsinger, ist der gleiche: «Dieses Ganzkörper-Training beansprucht fast alle Muskelgruppen. Verbessert werden Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und mentale Stärke.» Boxen hält fit. Angenehmer Nebeneffekt: Beim Boxtraining werden jede Menge Kalorien verbrannt. Der Schweizer Olympiארzt Beat Villiger sieht Fitnessboxen aufgrund der komplexen körperlichen Anforderungen als hochintensive Sportart. Er empfiehlt ab

einem gewissen Alter eine vorgängige ärztliche Abklärung (siehe Interview Seite 12).

Für den Journalisten Ueli E. Adam (73), der das Boxtraining vor 14 Jahren wieder aufnahm, funktioniert Fitnessboxen nur im Boxclub. Es müsse immer ein richtiger Boxer dabei sein. «Die Berner Boxlegende Charly Bühler hat immer einen starken Amateur ins Fitnessboxen geschmuggelt. Plötzlich sahen die feinen Herren einen, den sie zwar als einen der ihren empfanden, der aber viel besser war. Der machte Lärm. Das motiviert. Deswegen geht man zum Boxtraining.» Auch der ehemalige Besitzer von Valser Wasser, der Weinproduzent und Kunst-

mäzen Donald Hess, boxte in Charly Bühlers Keller in Bern. Wer in seinem Firmenimperium einen Tobjob wollte, musste – so geht die Legende – beim Bewerbungsgespräch gar zu Hess in den Ring steigen.

Acht Männer und zwei Frauen, dazu drei Trainer, haben sich heute im Box Club Zürich zum Training der lizenzierten Box-Amateure versammelt. Einer von Luchsingers Schützlingen ist der Schweizer Vizemeister im Halbschwergewicht, Eljes Kamili. Auch er boxt in Hüntwangen. Der 22-Jährige ist ein Eigengewächs des mit 500 Mitgliedern grössten Boxclubs der Schweiz. Seit fünf Jahren trainiert er sechsmal die Woche im BCZ. Neben seinem Vollzeitjob als Strassenbauer. Sein Ziel ist der Schweizer-Meister-Titel. «Aber mein grösster Traum wäre die Qualifikation für Olympia», verrät Kamili.

Immer wieder hallen Luchsingers Kommandos durch den Keller. Immer wieder werden beim Pratzentraining Schlagkombinationen geübt: «Rechts, links, rechts, links, jetzt drei.» Man hört das Schnaufen, man sieht den Schweiss. Weiter gehts zum Sparring. Luchsinger mahnt zur Besonnenheit, es stehe ein wichtiger Wettkampf bevor. Unter den strengen Augen des Cheftrainers ▶



«UNSERE SECONDOS WERDEN DEN BOXSPORT RETTEN. WIR SCHWEIZER HABEN ES VERLERNT, FÜR UNSERE POSITIONEN ZU KÄMPFEN»

UELI E. ADAM, BOXEXPERTE



Hartes Training mit dem Sandsack trägt zur Verbesserung der Schlagkraft und auch der Zielgenauigkeit im Kampf bei

► werden mehrere Runden geboxt. Dabei wechseln die Gegner alle drei Minuten. Man bleibt fair, schenkt sich aber nichts. Dann werden die mächtigen Sandsäcke in 20-Sekunden-Intervallen bearbeitet. Eine eindruckliche Demonstration dieses archaischen Sports. Stakkatoartig fliegen die Fäuste gegen die schwerfälligen Ledermonster. Der Schweiß fliesst in Strömen. Doch der Trainer kennt kein Erbarmen: «Hau ihn kaputt, den Sack. Nicht nachlassen. Weiter, weiter... Nicht aufgeben.» Schliesslich wird mit dem Medizinball die Explosivkraft gestärkt. Immer und immer wieder krachen die schweren Lederkugeln gegen die mit Matratzen gedämpfte Wand. Geschicklichkeitsübungen fördern Beweglichkeit und Gewandtheit. Wie grosse Kinder tänzeln die nass geschwitzten Athleten jetzt um leuchtend gelbe Tennisbälle, dann – endlich – gehts zum klassischen Springseil-Training. Was so leicht und spielerisch aussieht, ist schweisstreibende Knochenarbeit.

Seit 1999 amtiert Luchsinger nebenberuflich als Chefcoach. In dieser Zeit holte er fünfmal den Schweizer Mannschaftstitel und brachte etliche Schweizer Meister hervor. Einige der talentiertesten Schweizer Boxer,

darunter drei amtierende Schweizer Meister, hat er unter seinen Fittichen. Einer seiner Coaches, der 69-jährige Hamburger Günter Runge, ist begeistert: «Ich habe in all den Jahren noch nie so ein niveauvolles Training gesehen wie hier bei Matthias Luchsinger in Zürich. So soll Boxen sein!» Das Box-Urgestein absolvierte selber über 300 Kämpfe. Als Trainer war Runge in der deutschen Box-Bundesliga aktiv und arbeitete auch mit Ex-Europameister Jürgen Blin, der 1971 in Zürich gegen Muhammad Ali boxte.

Auch Ueli E. Adam, Präsident der Medienkommission von Swissboxing, lobt Luchsinger und dessen Kollegen. «Wir haben in

**«TAGSÜBER ARBEITE
ICH ALS STRASSEN-
BAUER. ABENDS
TRAINIERE ICH FÜR
MEINEN TRAUM:
DIE OLYMPISCHEN
SPIELE 2016»**

ELJES KAMILI, AMATEURBOXER

der Schweiz über 70 Boxclubs mit 240 lizenzierten Boxtrainern. Sie alle investieren viel Freizeit und Herzblut. Ich habe vor ihnen grossen Respekt.» Ein Boxtrainer müsse ein ausgezeichneter Beobachter sein und benötige eine Menge psychologisches Geschick, so Adam. Die mentale Betreuung sei beim Boxen wichtiger als die technische.

Ueli E. Adam organisierte bereits mit zwölf Jahren Boxkämpfe im Berner Breitenrain-Quartier. Für ihn ist die Schweizer Szene ein Insiderverein, zu Veranstaltungen kämen leider keine normalen Zuschauer, sondern nur Boxsport-Interessierte. «Der einheimische Boxsport darbt, es fehlt die mediale Aufmerksamkeit», bilanziert Boxkennner Adam, der in den 1970er-Jahren grosse Kämpfe organisierte. «So lernte ich das Metier kennen, verlor aber auch viel Geld.» Er setzt auf das 100-Jahre-Jubiläum seines Verbands Swissboxing 2013. Die geplanten Boxsport-Events würden Aufmerksamkeit generieren. So wie der Klitschko-Kampf in Bern, der für den Schweizer Boxsport von grosser Bedeutung sei: «Alles, was eine mediale Ausstrahlung hat, ist für unseren Sport gut.»

In der Schweiz boxen aktuell 400 li-



Ein grosses Talent des Schweizer Boxsports ist Eljes Kamili, Kämpfer im Halbschwergewicht vom Box Club Zürich

zenzierte Amateure. Als Berufsboxer sind 20 Männer und drei Frauen aktiv. Nach dem Rücktritt von Yves Studer (29), dem besten Schweizer Boxer, sieht es in der Szene düster aus. Ueli E. Adam ist davon überzeugt, dass die Secondos den Boxsport retten werden. «Wir Schweizer haben es verlernt, für unsere Positionen zu kämpfen.» Das fehlende Kampfvermögen nehme man schon bei den jungen Leuten in den Boxclubs wahr.

In Zukunft will Swissboxing die Strukturen straffen: Die besten Boxerinnen und Boxer sollen eine Nationalstaffel bilden. Diese soll sich mehrmals im Jahr mit starken ausländischen Mannschaften messen. «Nur so kann es wieder einen Champion wie Yves geben», so Adam. Vielleicht heisst er ja nicht Meier oder eben Studer – aber er hat einen Schweizer Pass. Immerhin.»

Der Aargauer Mittelgewichtsboxer Davide Faraci verpasste im April das Olympia-Ticket für London knapp. Am Ende fehlte nur ein Sieg. Seit 1972 stand kein Schweizer mehr in einem olympischen Boxring.

Am Samstagabend unterliegt Eljes Kamili im Amphitheater Hüntwangen vor 300 Fans dem starken Vorarlberger Mikael Gagiev nach Punkten. Dennoch geht der Hoffnungsträger des Box Clubs Zürich gestärkt aus der Niederlage gegen den amtierenden österreichischen Staatsmeister hervor. Der willensstarke Boxer mit dem grossen Kämpferherz kennt nur ein Ziel: die Olympischen Spiele von Rio de Janeiro 2016. So wie einst Wladimir Klitschko, der 1996 in Atlanta als Amateur für die Ukraine sensationell die olympische Goldmedaille im Superschwergewicht gewann.

IST BOXEN EIN SPORT FÜR SIE?

Können Sie sich vorstellen, als Wettkampf-Boxer oder -Boxerin in den Ring zu steigen? Oder ist Fitnessboxen ein Sport für Sie?

Suchen Sie die ultimative Herausforderung?

ja nein

Fasziniert Sie Gewalt?

ja nein

Ist für Sie Fitness mehr als Lifestyle?

ja nein

Schauen Sie oft Boxkämpfe im Fernsehen?

ja nein

Ist Boxen für Sie Unterhaltung?

ja nein

Kennen Sie die unterschiedlichen Regeln zwischen Amateur- und Profi-Boxen?

ja nein

Sehnen Sie sich nach Sixpacks?

ja nein

Ist Ihnen das Trainieren im Fitness-Studio zu langweilig?

ja nein

Wollen Sie sich für Strassenkämpfe rüsten?

ja nein

Halten Sie Boxen für eine mentale Herausforderung?

ja nein

Kennen Sie Fitnessboxer, die von ihrem Sport unverhältnismässig schwärmen?

ja nein

Macht Boxen schlau?

ja nein

Glauben Sie, dass Fitnessboxen total ungefährlich ist?

ja nein

Finden Sie Boxen geeignet für Frauen?

ja nein

11 bis 14 Ja: Sie hätten als Boxerin oder Boxer Karriere gemacht!

7 bis 10 Ja: Fitnessboxen ist genau Ihr Ding!

6 bis 9 Ja: Melden Sie sich zum Probetraining im Boxclub an. Danach wissen Sie mehr.

0 bis 5 Ja: Schauen Sie bitte weiterhin Boxen nur am Fernsehen und halten Sie sich auf andere Weise fit.