

26.08. bis 30.08.2024

Box Camp / Usedom

Insel Usedom

EXPERTS MICE



Box Camp

Experten: Ulli Wegner
Nina Meinke
Kay Huste
Jürgen Schmitz

Termin: 26.08. bis 30.08.2024

Teilnehmerzahl: max. 20 Pers. / min. 10 Pers.

Inhalt: tägliche Trainingseinheiten (Technik-, Sandsack- und Pratzentraining, Partnerübungen, Schattenboxen, Konditions-, Koordinations-, Stabilisations- und Balancetraining, Stretching

Alter: ab 12 Jahre

Kosten:

- 240,- Euro (5 Tage, 14 Trainingseinheiten)
- 80,- Euro (1 Tag, 3 Trainingseinheiten)

Leistungsniveau: Vom Einsteiger bis zum ambitionierten Boxer.

Sonstiges: Trainingsequipment (Boxhandschuhe, Bandagen, Springseile) wird gestellt.

Programmänderungen vorbehalten.



Anmeldung zum Box Camp:

Die Anmeldung zum Box Camp auf Usedom:

<https://usedom.de/box-camp>

Die Eventgebühr von 240,- Euro pro Person (Gesamtkurs, 5 Tage) bzw. 80,- Euro pro Person (1 Tag) bezieht sich nur auf die Teilnahme am Box Camp.

Weitere Informationen:

www.experts-mice.com/box-camp

Treffpunkt:

Sportschule Zinnowitz

Dr. Wachsmann Straße 30

17454 Ostseebad Zinnowitz

Telefon: +49 38377 42268

<mailto:post@sportschule-zinnowitz.de>

<https://www.sportschule-zinnowitz.de>

Usedom Tourismus GmbH

Telefon: +49 38375 244 244

Telefax: +49 38375 244 145

Mail: info@usedom.de

Mo-Fr: 8.00 bis 18.00

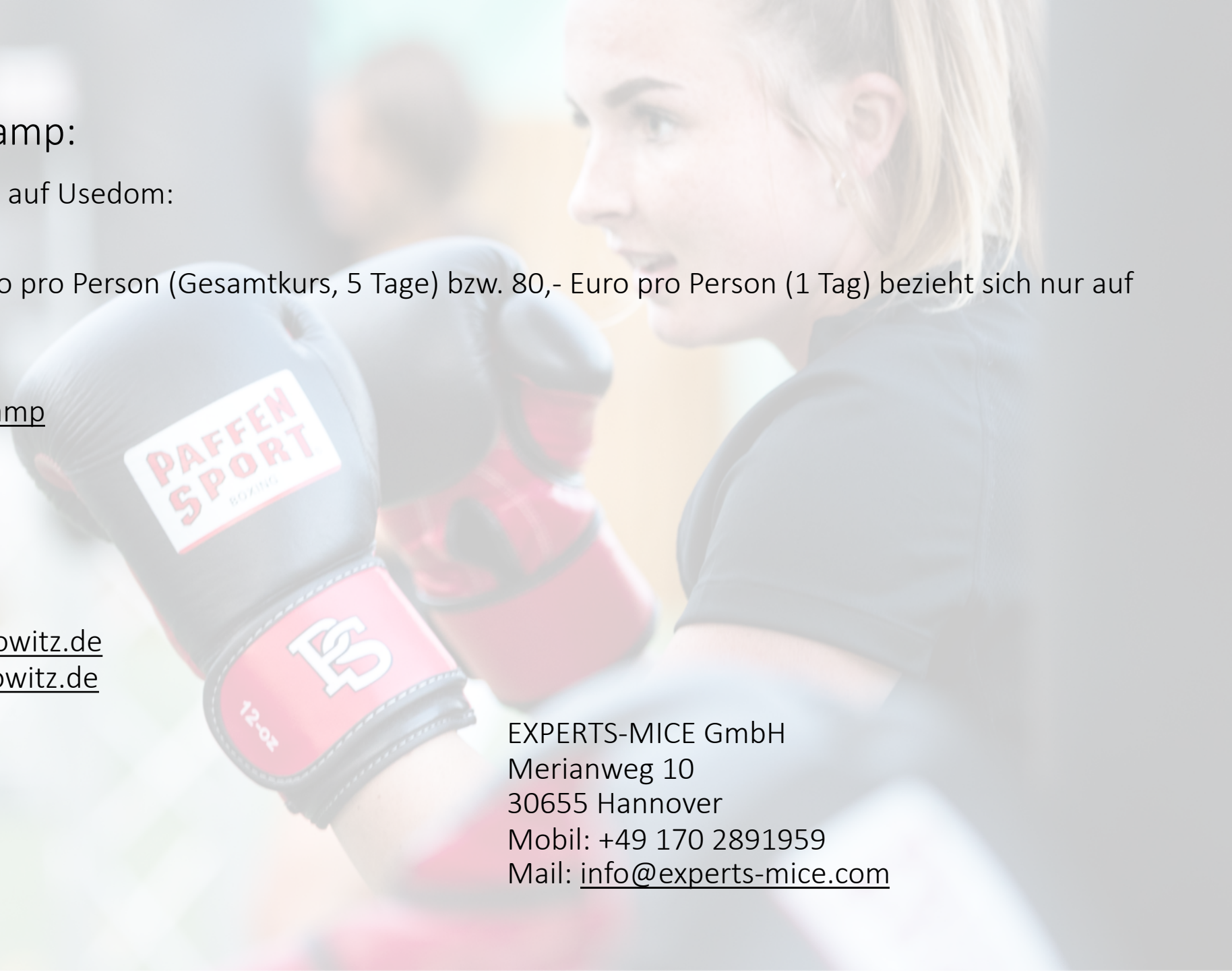
EXPERTS-MICE GmbH

Merianweg 10

30655 Hannover

Mobil: +49 170 2891959

Mail: info@experts-mice.com





Box Camp

Montag, 26.08.2023

- 09:30 bis 10:00 – Kennenlernen mit allen Expert:innen für alle bereits angemeldete Teilnehmer:innen und interessierte Gäste / Vorstellung der Expert:innen und Kursinhalte.
-

- 10:00 bis 11:30 – Boxtraining_1
- 15:00 bis 16:30 – Boxtraining_2

Dienstag, 27.08.2023

- 10:00 bis 11:30 – Boxtraining_3
- 15:00 bis 15:45 – Zirkeltraining (Stabilisations- Koordinations- und Balancetraining)
- 16:00 bis 17:00 – Boxtraining_4

Mittwoch, 28.08.2023

- 10:00 bis 11:30 – Boxtraining_5
 - 15:00 bis 16:30 – Boxtraining_6
-

- 19:00 bis 20:00 – Lesung – Ulli Wegner (Mein Leben in 13 Runden)

Donnerstag, 29.08.2023

- 10:00 bis 11:30 – Boxtraining_7
- 15:00 bis 15:45 – Lauftechnik – Lauschule – Lauf ABC
- 16:00 bis 17:00 – Boxtraining_8

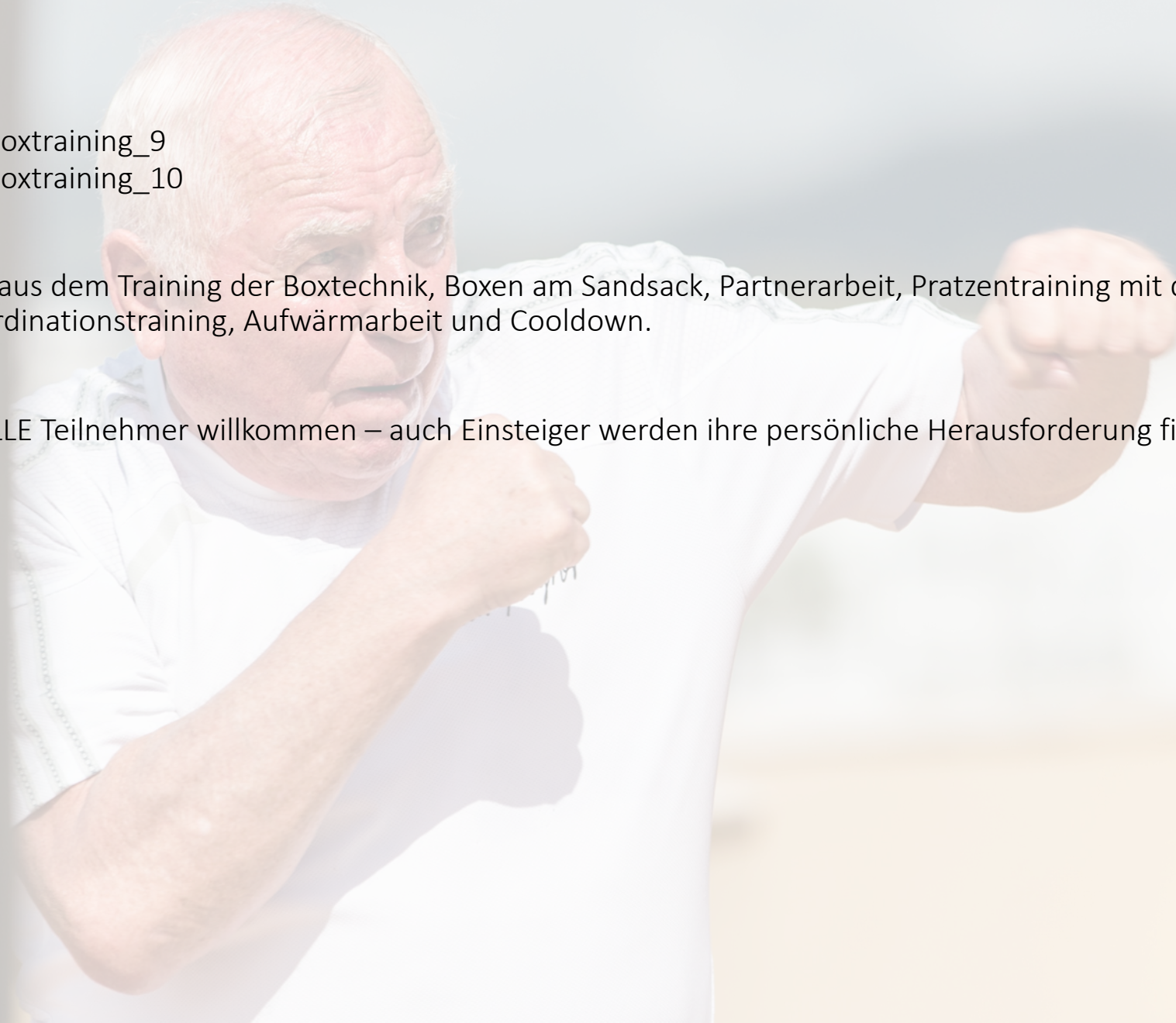
Box Camp

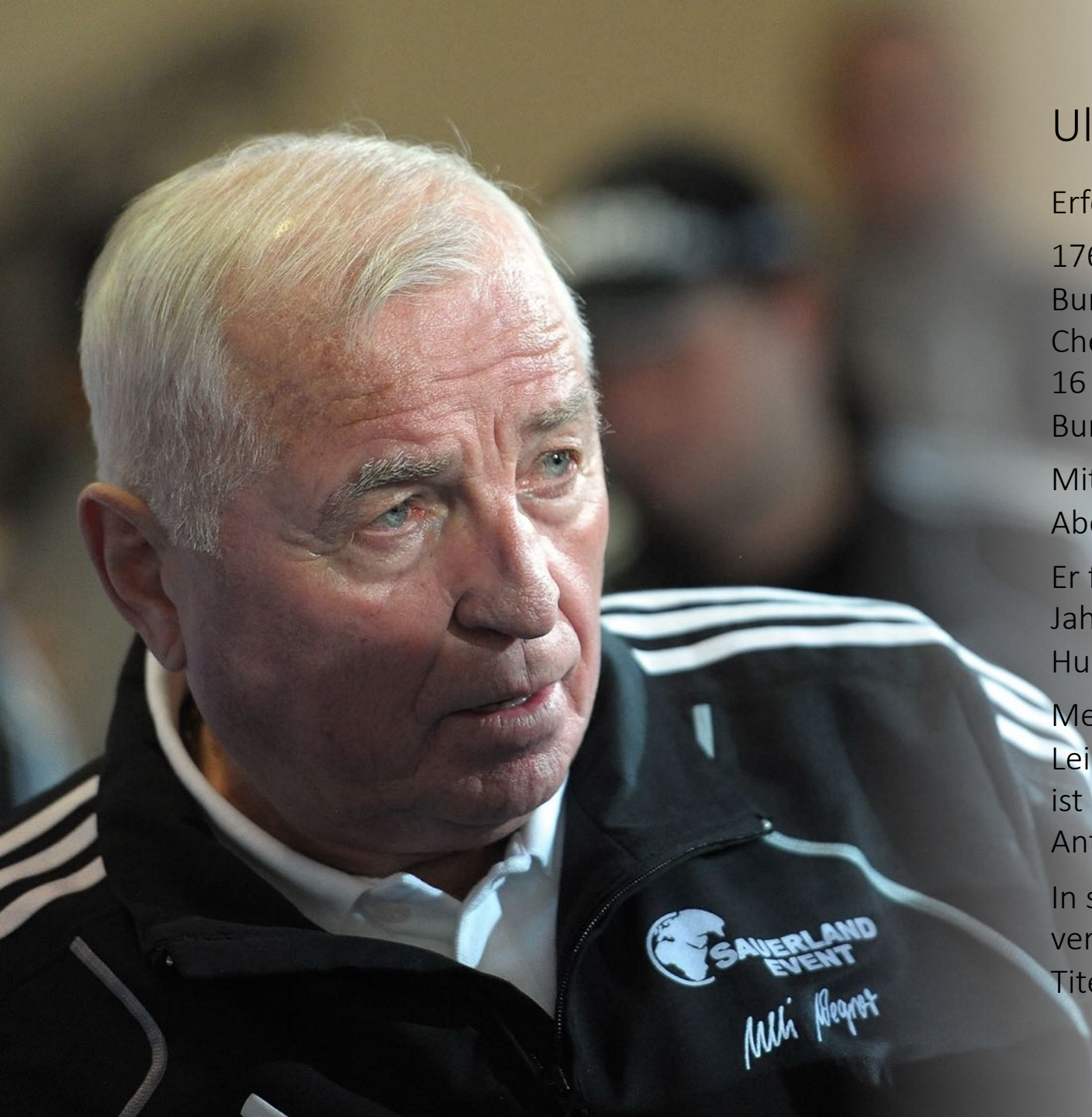
Freitag, 30.08.2023

- 10:00 bis 11:30 – Boxtraining_9
- 15:00 bis 16:30 – Boxtraining_10

Das Box-Camp besteht aus dem Training der Boxtechnik, Boxen am Sandsack, Partnerarbeit, Pratzentraining mit den Experten, Stabilisations- und Koordinationstraining, Aufwärmarbeit und Cooldown.

Beim Box-Camp sind ALLE Teilnehmer willkommen – auch Einsteiger werden ihre persönliche Herausforderung finden.





Ulli Wegner

Erfolge/Auszeichnungen:

176 Amateurboxkämpfe

Bundestrainer im Amateurbereich von 1979 - 1996

Cheftrainer der Sauerland Event GmbH - 8 Profi-Weltmeister

16 x in Folge Trainer des Jahres

Bundesverdienstkreuz am Bande

Mit dem Begriff „lebende Legende“ sollte man vorsichtig sein.

Aber bei Ulli Wegner passt er einfach:

Er führte nicht nur Arthur Abraham zu jenem WM-Titel im Jahr 2015, er machte auch Sven Ottke, Markus Beyer, Marco Huck und andere zu Champions.

Mehr noch: Wegner verkörpert wie kein anderer die Leidenschaft für das Boxen. Denn für die Athlet:innen war und ist er Vaterfigur, für die Zuschauer:innen der nimmermüde Antreiber und engagierte Verfechter des Sports.

In seiner Arbeit als Amateurtrainer (nach der Wiedervereinigung als Bundestrainer) führte er seine Boxer zu 150 Titeln bei internationalen Turnieren.

A close-up portrait of Ulli Wegner, an older man with blue eyes and a serious expression. The text 'ULLI WEGNER MEIN LEBEN IN 13 RUNDEN' is overlaid on the top left of the image.

ULLI WEGNER MEIN LEBEN IN 13 RUNDEN

Mein Leben in 13 Runden

Lesung/Interview mit der Boxtrainer- Legende Ulli Wegner

Er machte sechs Weltmeister und fünf Europameister.

Seine Schützlinge, darunter Sven Ottke, Arthur Abraham und Marco Huck, beschreiben ihren Trainer stets als Mischung aus Vater, Lehrer und Diktator.

Wegner, der früher selbst aktiv boxte, gilt als Unikum, als einer mit Haltung und Humor.

Bei seiner Lesung spricht er darüber, welche Kraft, welche Prinzipien, welche Leidenschaft nötig sind, um in diesem Sport an der Spitze zu bleiben.

Wann: Mittwoch, 28.08.2024, 20:30 bis 21:30 Uhr

Wo: Baltic Sport- und Ferienhotel, Dünenstraße 2, 17454 Seebad Zinnowitz

Telefon: 038377 / 7000

E-Mail: kontakt@baltichotel.de

Eintritt: kostenlos

Aktualisierte
Neuausgabe



Kay Huste

Kay Huste trainierte während seiner Wettkampfkariere vorwiegend bei Ulli Wegner oder Karl-Heinz Krüger.

Er bestritt 215 Kämpfe, war sechsfacher Berliner Meister und gewann mehrere internationale Turniere. 1992 gewann er bei der Junioren-EM die Bronzemedaille.

1996 gewann er Bronze bei den Military World Games in Rom. 1997 gewann er Silber beim Muhammad Ali Cup in Louisville.

Bei den Weltmeisterschaften 1997 in Budapest unterlag er im Viertelfinale gegen Alexander Maletin und erreichte Platz 5.

1998 gewann er bei der EM die Goldmedaille und vier Monate später die Militärweltmeisterschaft in Warendorf.

Bei den Sommerspielen 2000 in Sydney unterlag er im Achtelfinale umstritten nach Punkten.

Als Profi-Trainer trainiert Kay Huste u. a. die amtierende Europameisterin und WIBF Weltmeisterin Nina Meinke. Dazu ist Kay Huste als Personal-Trainer aktiv und arbeitet vorwiegend mit Schauspielern wie u. a. Ludwig Trepte.



Nina Meinke

Erfolge:

Europameisterin / Federgewicht

WIBC-Junioren-Weltmeisterin Federgewicht

Weltmeisterin des WIBF-Verbands / Federgewicht

Weltmeisterin der GBU / Federgewicht

Besonderheit:

Kampfname: "The Brave"

Anfang November gewann Nina Meinke gegen die Argentinierin Edith Matisse im dritten Anlauf den WM-Titel der Verbände WIBF und GBU.

Es ist für die Patentochter von Sven Ottke das vorläufige Highlight eines langen Weges.

Gleichzeitig soll der Titelgewinn Ausgangspunkt für den nächsten Karriereabschnitt werden und nicht der einzige bleiben.



Lets get ready to rumble

Fitnessboxen grenzt sich vom normalen Boxen ab, da es hier keine aktiven Kämpfe zwischen zwei Boxern gibt und beim Training kein Körperkontakt vorhanden ist.

Beim Training stehen Fitness für Körper und Geist im Vordergrund und nicht der Kampf. Hier finden kein Sparring und keine Wettkämpfe statt. Der Fokus liegt alleine auf dem eigenen Körper und den eigenen Fähigkeiten.

Fitnessboxen trainiert den ganzen Körper und eignet sich perfekt, um die eigene Ausdauer und Beweglichkeit zu erhöhen.

Alleine oder in der Gruppe – diese Sportart macht ungeheuren Spaß und stärkt das Selbstbewusstsein.

Jürgen Schmitz

Vita:

- Geschäftsführer der EXPERTS MICE GmbH
- ehemaliger Director Sport, Events & Cooperation bei der Robinson Club GmbH
- Staatlich geprüfter Sportlehrer

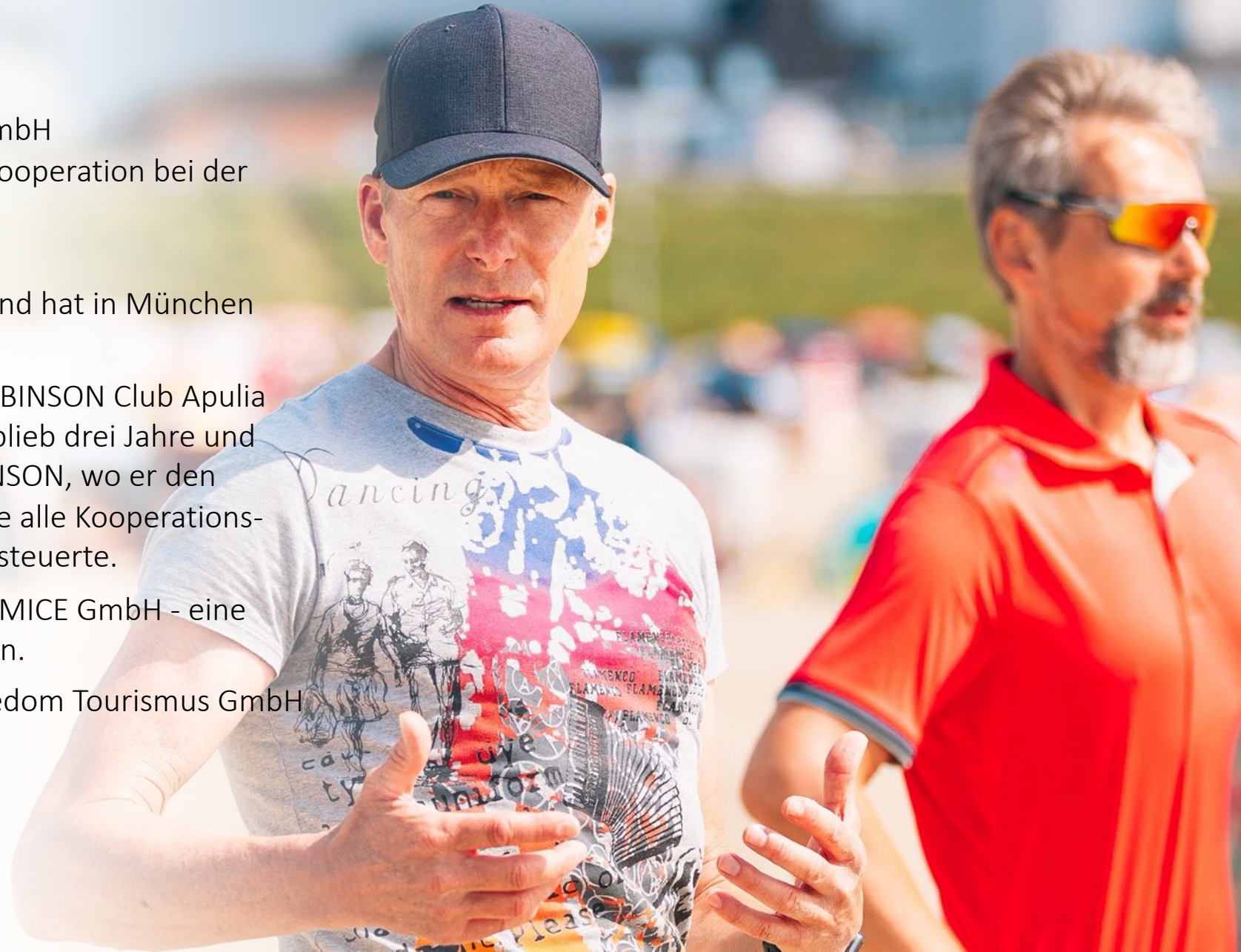
Jürgen Schmitz liebt und lebt den Sport und hat in München Sport studiert.

Direkt nach seinem Studium hat er im ROBINSON Club Apulia (Italien) als Sportanimateur angeheuert, blieb drei Jahre und wechselte dann ins Headoffice von ROBINSON, wo er den weltweiten Sport- und Eventbereich sowie alle Kooperationsaktivitäten aufbaute und drei Jahrzehnte steuerte.

Am 01.01.2018 gründete er die EXPERTS-MICE GmbH - eine Plattform für Spitzensportler und Experten.

Jürgen Schmitz ist zusammen mit der Usedom Tourismus GmbH der Initiator des Box Camps.

EXPERTS MICE





Location – einmalig und besonders

Je nach Inhalt und Wetterlage finden die Trainingseinheiten am Strand oder in der Sportschule Zinnowitz statt.

Willkommen ist jeder der sich für den Boxsport interessiert. Vom Anfänger bis zum Profi wird jeder seine persönliche Herausforderung finden.

33 "Bei allen Erfolgen wird man im Leben auch immer mal Misserfolge haben. Man muss stark sein, um das zu überwinden. Man muss Niederlagen als Trainer auf jeden Fall verhindern. Aber wenn sie da sind, muss man damit umgehen."

Ulli Wegner



Professionelles Equipment

Paffen Sport gehört seit 1988 zu den führenden Herstellern für Boxsport- und Kampfsportartikel in Europa.

Weltklasse-Athleten wie Vitali und Wladimir Klitschko, Tyson Fury, Dariusz Michalczewski, Regina Halmich, Markus Beyer, Sven Ottke oder Arthur Abraham vertrauen den Produkten und boxen oder boxten erfolgreich mit diesem Equipment.

Ob Vollprofi oder Fitness-Amateur:

Paffen Sport bietet allen Teilnehmer:innen die passende Ausrüstung für das Training.



FLEXVIT – das Original

In enger Zusammenarbeit mit Athletiktrainern, Physiotherapeuten und Profisportlern haben wir die erste Kollektion von FLEXVIT-Bändern – Made in Germany – mit überragenden Eigenschaften in Bezug auf Elastizität, Design und Materialgefühl geschaffen.

Mittlerweile bietet die Marke FLEXVIT weltweit das breiteste Produktprogramm an Bändern an.

FLEXVIT-Bänder fühlen sich beim Training auf der Haut unvergleichlich gut an. Dazu sind sie robust und langlebig und können bei 60°C gewaschen werden.

Mit FLEXVIT-Bändern können Hobbysportler, ambitionierte Amateure und Profi-Athleten gleichermaßen ortsunabhängig trainieren.

Unsere Widerstandsbänder sind weltweit bei Personal Trainern und Physiotherapeuten, sowie bei Sportvereinen und Reha-Kliniken im Einsatz. All unsere Trainingsbänder erfüllen den Öko-Tex Standard – mit FLEXVIT liefern wir dir die beste Qualität für dein Training!



FLEXVIT

Kontakt Daten:

Jürgen Schmitz:

Mobil: +49 170 2891959

Mail: juergen-schmitz@experts-mice.com

www.experts-mice.com

Usedom Tourismus GmbH

Telefon: +49 38375 244 244

Telefax: +49 38375 244 145

www.usedom.de

Mail: info@usedom.de

Mo-Fr: 8.00 bis 18.00