



# MINIFAK "GÅ TIL BOKSNING MED EN VOKSEN"

MiniFAK er sjov boksetræning for drenge og piger i alderen fra 6 til 11... og deres forældre. Efter adskillige forespørgelser har vi i bokseklubben startet et nyt initiativ - boksetræning for familien. De fleste ved at boksetræning er en rigtig god og sund fysisk træningsform, god fordi alle kroppens muskler bruges og der er lagt stor vægt på motorik og taktik.

## EFTERÅRSHOLD

Hold -	Start 15. september til og med 15. december, i alt 12 gange.
Tid -	Hver Lørdag fra 10.00 – 11.30
Sted -	Gymnastiksalen på Sankt Annagade skole; Sankt Anna gade 34, 8000 Århus C
Pris -	Hele perioden incl. udstyr 1250,-
Udstyr -	Du får en tandbeskytter, håndbind og dine egne boksehandsker
Husk -	Indendørs sko og passende træningstøj og 1 voksen til at slå på.

## TIL FORÆLDRENE

Mini FAK tilbyder børn og deres forældre en mulighed for at motionere sammen.

Træningen består af fælles opvarmning (løb, sjipling, lege, osv.). Bokselektioner med forskellige øvelser og kraft og udholdenhedstræning (børnevenlige øvelser med egen kropsvægt, øvelser på sandsække osv.).

Der er ikke sparring i MiniFAK (fri kamptræning, hvor bokserne slår på hinanden), dog må forældrene regne med, at skulle agere boksebold for minierne under øvelserne. Træningen er bygget op med mange parøvelser og det er derfor nødvendigt, at man som forælder deltager aktivt.

Prisen på 1250,- dækker træning for dig og dit barn de 12 lørdage i perioden. Inkluderet i prisen er også et kvalitets børne-startsæt bestående af handsker, tandbeskytter og et sæt håndbind. Betaling kan klares i træningslokalet på Dankort. Træningshandsker til de voksne kan ligeledes lånes i klubben, tandbeskytter og håndbind kan købes for i alt 100 kr.

## SPØRGSMÅL OG TILMELDING

Jan Richard mobil: .45 2250 2000 - jan@richard.as  
Jes Busk mobil: .45 4019 4807 - jesbusk@mail.dk

Der er plads til 20 par så først til mølle....

Venlig hilsen FAK