

Abteilungsbeiträge:

Zu den genannten Abteilungsbeiträgen kommt mtl. der Vereinsgrundbeitrag in Höhe von:

Erwachsene mit Einzugsermächtigung	3,80 €
Erwachsene ohne Einzugsermächtigung	4,00 €
Kinder/Jugendliche	2,50 €

Boxen

Schüler, Studenten, Azubis (bis 27 J.)	10,00 €
Erwachsene	15,00 €

Aufnahmegebühr (einmalig) 10,00 €
Entfällt bei schon vorhandener Mitgliedschaft in einer anderen Abteilung der SG Kaarst.

Vorhandene Mitgliedschaft im Fitness-Studio, Kursprogramm oder IC Vielfahrer

Schüler, Studenten, Azubis (bis 27 J.)	5,00 €
Erwachsene	7,50 €



Kündigungen sind jeweils mit einer Frist von 1 Monat zu folgenden Terminen möglich: Stichtag 31.5. zum 30.6. eines jeden Jahres oder Stichtag 30.11. zum 31.12. eines jeden Jahres. Bitte schriftlich oder per Mail an die Geschäftsstelle der SG Kaarst. Eingegangene Kündigungen werden von uns schriftlich bestätigt.

Stand: 01.08.2007

Angebote **Gesundheits-& Bewegungszentrum der SG Kaarst** **Pestalozzistr. 3a**



Fitness-Studio

Kostenfreies Probetraining mit Trainer (3x), 300 qm Trainingsfläche, Hochwertige Kraft- und Cardiogeräte, Qualifizierte Trainer, Obligatorischer

Fitness-Check, Trainingszeiten: montags, mittwochs, freitags 6.00 –22.30 Uhr, dienstags und donnerstags 8.00 –22.30 Uhr, Sa 9.00 –17.00 Uhr, So 9.00-17.00 Uhr, Beitrag von 27 - 40 €mtl. + *Vereinsbeitrag incl. Kursprogramm und Sauna.

Kursprogramm

Ca. 45 Kurse pro Woche für 25 €*Vereinsbeitrag/mtl., 5 moderne Trainingsräume stehen Ihnen zur Verfügung.

Bistro

montags bis freitags 8.00-23.00 Uhr, Sa. 9.00-18.00 Uhr, So. 10.00-16.00 Uhr. Räumlichkeiten für kleinere und große private Feiern können angemietet werden. Catering nach Wahl.

Weitere Angebote

- Massage
- Indoor-Cycling
- Kinderbetreuung
- Kindergeburtstage
- Indoor Kletterwand
- Mutter-Vater-Kind-Turnen

Wichtige Hinweise

Die Anmeldegebühr entnehmen Sie bitte der aktuellen Angebotsliste (entfällt einmalig für SG-Mitglieder). Eine einmalige Fitness-Checkgebühr von 33 €wird für das Fitness-Studio erhoben.

Sportgemeinschaft Kaarst e.V.
Abteilung Gesundheitszentrum
Pestalozzistr. 3a
41564 Kaarst

Tel. 0 21 31 / 51 26 7-30 ? Fax. 0 21 31 / 51 26 7-51



Sportgemeinschaft Kaarst e. V.

Boxen

Sportgemeinschaft Kaarst e.V.
E-mail: Info@SG-Kaarst.de
Internet: www.sg-kaarst.de

Tel. 0 21 31 / 51 26 73 0

Fax: 0 21 31 / 51 26 75 1

Geschichte des Boxsports in der Neuzeit

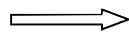
Das Boxen entwickelte sich in Europa erst mit der Entstehung des Kapitalismus in England wieder. Im Jahre 1681 fand ein erster, schriftlich belegter Kampf statt und seit 1698 wurden im Londoner Königstheater regelmäßige Boxveranstaltungen durchgeführt. Bei diesen Veranstaltungen wurde vorher die Gage der Boxer, sowie die Zinsen auf die Wettsätze festgelegt. Das Boxen war wieder mit dem Geld verbunden. In dieser Zeit gab es noch keine Handschuhe und auch keine Regeln. Es gab auch keine Gewichtsklassen, so dass es nur einen Champion gab. Gekämpft wurde in der Regel solange, bis einer der Kontrahenten nicht mehr im Stande war den Kampf fortzusetzen. Auch zu Boden gegangene Kämpfer durften noch attackiert werden.

Die Kämpfe fanden im Quadrating mit der Fläche 24 Fuß (7.32 m²), der mit zwei Seilen von vier Seiten begrenzt war, statt.

Im Jahr 1860 fand die erste Weltmeisterschaft zwischen dem Engländer Tom Sayers und dem Amerikaner John Camel Heenan in Farnborough (England) statt. Nach 2 Stunden 20 Minuten und 42 Runden musste der Kampf abgebrochen werden, nachdem die Zuschauer den Ring stürmten und eine Fortsetzung des Kampfes verhinderten. Tom Sayers wurde zum unangefochtenen Titelträger ausgerufen.

1867 schufen der neunte Marquess of Queensberry, John Sholto Douglas, und John Graham Chambers die "Queensberry Rules" – die "Regeln des Boxens mit Handschuhen". Sie wurden die Grundlage eines modernen Regelwerks und bewirkten einen völligen Wandel im Boxen. Die Bestimmungen der "Regeln des Boxens mit Handschuhen" unterschieden sich von den "London Prize Ring Rules" in vier grundlegenden Punkten:

- die Kämpfer trugen Boxhandschuhe mit weicher Füllung
- eine Runde dauerte drei Minuten, anschließend gab es eine Minute Pause



- nach einem Niederschlag musste sich ein Boxer innerhalb von 10 Sekunden erheben, sonst galt er als besiegt und der Kampf war beendet
- alle Kampfhandlungen außer Schläge mit den Händen waren verboten.

Zusätzlich wurden die drei Gewichtsklassen Leichtgewicht (unter 50 Kilo), Mittelgewicht (bis 79 Kilo) und Schwergewicht (über 79 Kilo) eingeführt. Noch im selben Jahr fanden in England die ersten Meisterschaften in diesen drei Gewichtsklassen nach den "Queensberry Rules" statt. Seit die Faustkämpfe mit gepolsterten Handschuhen bestritten werden, sprechen wir vom Boxen. Die Regeln des Marquess of Queensberry haben sich in ihrer Grundform bis heute erhalten.

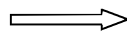
1891 wurde in England der "National Sporting Club" (NSC) gegründet, der bald als regulierender Boxsportverband Großbritanniens gilt.

Im Jahr 1904 wird Boxen erstmals in das Programm der 3. Olympischen Spiele der Neuzeit in St. Louis aufgenommen.

1912 entstand die deutsche Dachorganisation der bürgerlichen Vereine, der Deutsche Boxverband. Im gleichen Jahr trug dieser Verband die ersten Deutschen Meisterschaften aus, an denen sich 29 Sportler beteiligten. Der Deutsche Boxverband existierte nur zwei Jahre lang. Das öffentliche Boxen war bis 1918 in Deutschland (außer in den Hansestädten) verboten. Erst nach 1918 machten aus englischer Kriegsgefangenschaft heimkehrende Soldaten das Boxen in Deutschland populär.

Bei den Olympischen Spielen 1972 in München ist die Trefferfläche auf den Handschuhen erstmals weiß abgesetzt und 1984 wird bei den olympischen Spielen in Los Angeles erstmals das Tragen eines Kopfschutzes Pflicht. Vier Jahre später wird der Mundschutz vorgeschrieben.

Am 8. Dezember 1990 wird in Bochum der Einigungsvertrag über die Zusammenführung des DABV und DBV zum 1. Januar 1991 unterzeichnet



Seit 1993 ist der Kopfschutz bei allen Amateurveranstaltungen vorgeschrieben. 1995 wird das Frauenboxen vom DABV in seine Wettkampfbestimmungen aufgenommen.

Geschichte des Boxsports in der SG Kaarst

In der am 1. August 2007 neu gegründeten Abteilung Boxen werden ausschließlich die konditionellen Faktoren des Boxens in den Vordergrund gestellt.

**...fördert Kraft, Ausdauer
& Bodyforming**



!!! kein Kontakttraining !!!

!!! kein Sparring !!!

Trainingszeiten:

Für Frauen	montags	18.30-20.30 Uhr
Für Männer u. Frauen	freitags	18.00-20.30 Uhr
Für Männer u. Frauen	samstags	15.30-17.30 Uhr

Abteilungsleiter: Thomas George
Tel.: 0173 / 28 16 52 0
Trainer Oliver Wenge