

# Boxning

## UMEÅ 8–10 DECEMBER

>> Deltagarna kommer att få prova på ett boxningspass och lära sig teknikerna i grundslagen. Det kommer vara en variation med både teknikövningar och pulsbaserade övningar. Det kommer inte vara sparring mot varandra utan grunderna i skuggboxning, slå på mitsar och på en boxningssäck. Övningarna kommer att vara anpassade för individen.

>> Boxningshandskar finns att låna på plats.

**Max antal deltagare i mix: 12**

**Arrangör: IFK Umeå**

**Kontaktpersoner:**

Morgan Oberlauf Poopu  
morgan.poopuu@ifkumea.com  
073-0221355

Patrick Wheeler  
patrick.wheeler@swebox.se  
070-2691725

**Anmälan:**



**START YOUR  
IMPOSSIBLE  
CAMP**