



GÖRISCH
BRINGT
WÜRZE
IN DEN RING

RICHTIG GEWÜRZT KANN SICH JEDER KAMPF SCHMECKEN LASSEN

Etwas Kochen kann wohl sicher jeder, ein jegliches Essen aber auf den richtigen Geschmack zu bringen, dafür muss man schon ein Spezialist sein. Einem Boxer Technik, Kraft und Kondition mit auf den Weg zu geben, das meinen viele zu können.

Neuste Trainingsformen und besonders die Psyche mitspielen zu lassen, ihn zu motivieren, an seine Grenzen zu gehen, nicht nur seine Fäuste schlagen und Beine laufen zu lassen, sondern auch seinen Geist – darauf setzt Christian Görisch.

Er jagt seine Klienten nicht einfach von A nach B, sondern findet mit ihnen gemeinsam das Z, das Ziel.

Den Grund, für Spitzenleistungen an seine Grenzen zu gehen. Dies in einer Atmosphäre, die nicht nur von Drill geprägt ist, sondern von Offenheit, Toleranz und Spaß.

DEUTSCHLANDS FLEXIBELSTER FEINSCHMECKER

Er boxt. Er spielt Fußball. Er läuft. Er fährt Rad. Er kämpft.
Er läuft Ski. Er tanzt. Er spielt Tennis. Er schwimmt.
Und er dirigiert und gibt den Ton an. Christian Görisch ist nicht nur selbst erfolgreicher Leistungssportler und Teamplayer, er gibt sein Knowhow auch seit vielen Jahren an Andere weiter. Aber nicht einfach eins zu eins, sondern durch den Filter intensiver Erfahrungen und Kenntnisse. Trainingsmethodik, -psychologie, -philosophie und -steuerung zählen dazu ebenso wie individuelle Leistungsdiagnostik. Ein weit reichendes Wissen, das er auf verschiedenen deutschen Universitäten und von angesehenen internationalen Trainer erworben hat.

Fakten und Daten

Mehrfacher Hamburger- und Norddeutscher Meister im Amateurboxen, Bronzemedallengewinner bei den deutschen Meisterschaften 1992 in Karlsruhe, mehrfacher deutscher Studentenmeister, Liga-Boxer
Erfolgreicher Thai- und Kickboxer

13-maliger Marathonläufer mit Bestzeit 2:59 Std.

Aktiver Triathlet mit mehrfachen erfolgreichen Teilnahmen an Sprint-, Olympische- und Mitteldistanz Wettkämpfen

Sportstudium an der Sporthochschule Köln

Sportstudium an der Universität Leipzig mit Schwerpunktfach Boxen und Nebenfach Journalismus

Sportstudium an der Universität Hamburg mit Nebenfächern BWL und Psychologie

Abschluss als Diplom Sportwissenschaftler,

Prüfungen mit:

- Diplomarbeit mit Thema `Untersuchung zum Kampfverhalten von Spitzenboxern beim olympischen Boxturnier 2004 in Athen´
- Theoretische Prüfung über Ausdauertraining, Leistungsdiagnostik und spezifische Trainingsformen
- Theorie-Praxisprüfung zum Thema `Box-Out als Trainingsform für Fitness-, Breiten- und Leistungssport´
- Nebenfachprüfung in Psychologie mit dem Kernthema `Mentales Training zur Leistungsförderung´

A-Trainer DBV

Ehemaliger Verbands- und Landestrainer des HABV

Entwickler/ Patentinhaber Fitnesskonzept `BOX-OUT´

Langjähriger Ausbilder für Fitness- und Sporttrainer beim führenden deutschen Fitnessverband SAFS & BETA (u.a. Fitnesskampfsport)

Referent auf zahlreichen nationalen Conventions und Kongressen in Zusammenarbeit mit internationalen Fachtrainern

Langjährige Trainertätigkeit (u.a. Cheftrainer) und Erfahrungen im Krafttraining (Bereich Athletik, Prävention und Rehabilitation)

Langjährige Erfahrung und Durchführung von Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich und gezielter individueller Trainingssteuerung

Trainer über die gesamte Bandbreite von Tanz, Aerobic, bis zu Kraft- und Ausdauerorientierten Fitnesskursen

Personaltrainer zahlreicher prominenter Sportler und Künstler

Geschäftsführer BOX-OUT gemeinnützige GmbH

Eventveranstalter und Produzent von Fitness-Music CD´s

Initiierung, Konzeptionierung und Darsteller in vier Fitnessvideos Thai-Bo

2007 Fernstudium "Psychologischen Berater"

Initiierung „BOX-OUT Gewaltprävention an Schulen – Integration durch Menschen“ mit Gründung des Fördervereins BOX-OUT e.V.

Wissenschaftliche Evaluierung des „Schulprojekt Boxen“ in Hamburg 2008

In Promotionsarbeit, Abschluss vermutlich 2014

Name: **Christian Görisch**

Geburtsdatum: 15.07.1970 in Hamburg

Staatsangehörigkeit: deutsch

Familienstand: ledig,
seit 03.08.1998 Sohn Jordan Louis
mit anerkannter Vaterschaft und
Sorgeerklärung

Adresse: Privat:

- auf Anfrage -
mail@christiangoerisch.de
www.christiangoerisch.de

Geschäftlich:

BOX-OUT gemeinnützige GmbH
Frankenstraße 16
20097 Hamburg
Tel.: 37 86 96 0

christian.goerisch@box-out.de
www.box-out.de