

## Anmeldung zu kostenfreien Workshops: BASS-Boxen als Schulsport

### Anmeldefrist: **spätestens bis zum 19. September 2016**

Rückantwort per Mail, Post oder per Fax: 0751 / 3 62 56-90

Kinderstiftung Ravensburg  
 Verwaltung  
 Frau Carola Hauger  
 Seestr. 44  
 88214 Ravensburg

Tel.: 0751 36256-70  
 E-Mail: [hauger@caritas-bodensee-oberschwaben.de](mailto:hauger@caritas-bodensee-oberschwaben.de)  
 Homepage: [www.kinderstiftung-ravensburg.de](http://www.kinderstiftung-ravensburg.de)

Name	
Straße	
PLZ / Wohnort	
Telefon	
Mobil	
E-Mail	
Beruf/Tätigkeit/Studium:	
Name der Institution/Schule/Uni:	
Adresse der Institution/Schule/Uni:	
Welche Gruppe von Kindern betreuen Sie (Alter der Kinder/ Unterrichtsfächer)	

**Ich nehme teil am:**

<input type="checkbox"/>	<b>Schnupperkurs, 28. September 16, von 14:00 h – 18:00 h, als Neu-InteressentIn</b>
<input type="checkbox"/>	<b>und an den 4 aufeinander aufbauenden Vertiefungskursen am 05. u. 26.10.16 sowie 09. u. 23.11.16, jeweils von 14:00 h – 18:00 h:</b>
<input type="checkbox"/>	<b>als Schnupperkurs-TN am 28.09.16</b>
<input type="checkbox"/>	<b>als Schnupperkurs-TN vom 20.04.16</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Lehrer/Erzieher/innen mit Vorkenntnissen – falls noch Plätze frei sind!</b>

Nach Ablauf der Anmeldefrist werden Sie  
 am **22.09.** über die Möglichkeit der Teilnahme **informiert.**



Kinder- & Jugendboxen im CHAMP 2016



MIKI-Ferienangebot-Box AG 4.8.2014



Jürgen Hauser



Projekttag Juli 2014 – JvL-Schule Überlingen



Teilnehmer/innen der 2. BASS-Schulung 2016

## Kostenfreie Fortbildung: **BASS-Boxen als Schulsport** in der **CHAMP Sportakademie Ravensburg**

**1 Schnupperkurs 28.09. und 4 Vertiefungskurse 05.+26.10. sowie 09.+23.11.2016 jeweils Mittwoch 14-18 Uhr**

**Die BASS-Fortbildung wird gefördert und finanziert von den Kinderstiftungen Ravensburg und Bodensee**

### **Fitness- & Leichtkontakt-Boxen als Schulsport: Stark. Fit. Gesund durchs Leben!**

- **Inhalt:** Vermittlung von Fitness- und Leichtkontakt-Boxen als Schulsport auf Basis des Olympischen Boxens \* Boxtraining zur Stärkung von Schülern als Ganzes: Körper, Geist und Persönlichkeit \* Für mehr Mut, Kraft und Selbstvertrauen \* Verbesserung von Fitness, Gesundheit, Sozialkompetenzen, Teamgeist und Schulklima \* Boxtraining fördert in hohem Maße die Integration und beugt effektiv gegen Mobbing und Gewalt an Schulen vor!
- **Ziel:** Die Teilnehmer/innen erhalten beim Schnupperkurs eine 4-stündige Einführung in „Boxen als Schulsport“, vier weitere Termine dienen der Vertiefung, wobei die Kurse aufeinander aufbauen. Wer alle besucht ist dazu befähigt, Boxtraining bzw. Fitness- und Leichtkontakt-Boxen im obigen Sinne anbieten zu können – dafür gibt's moderne Trainingslehre und praktische Tipps vom erfahrenen, lizenzierten CHAMP-Trainersteam!
- **BASS-Positive Effekte:** Förderung der gesamten Motorik & Muskulatur \* Handlungskompetenz & Frustrationstoleranz \* Kondition, Koordination & Konzentration \* Herz-Kreislauf-System, Fettverbrennung & Stoffwechsel \* viel Bewegungszeit für Alle \* individuelle Förderung u.v.m.!
- **Fitnessboxen:** Auspowern – Frust, Stress und Aggressionen abbauen sowie Leistungswille, Stehvermögen und Disziplin aufbauen mit Gymnastik, Zirkel- & Intervalltrainings, Partner- & Prätzenübungen! Das Bedürfnis „zu schlagen“ wird an Boxsäcken ausgelebt – das tut gut, Boxsport als Ventil!
- **Leichtkontakt-Boxen:** Das Bedürfnis „zu kämpfen“ und „sich zu messen“ wird unter Einhaltung von Regeln in sportliche Bahnen gelenkt – eingeübt wird, nur leicht zu treffen! Gefördert werden u.a. Rücksicht, Impulskontrolle, die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung und Selbstverteidigung. Kinder und Jugendliche begegnen sich dabei sportlich fair, lernen sich im Boxen authentisch und gut kennen, mehr zu achten und zu respektieren!

**Boxen gehört zu den besten Fitnessprogrammen, ist ein Klassiker – und beliebt bei Jungen wie Mädchen!**

**Anmeldung bitte mit Anmeldeformular bis 19.09.2016 über die Kinderstiftung Ravensburg!**

**Infos: CHAMP Sportakademie \* Jürgen Hauser \* Wangener Str. 17 \* 88212 Ravensburg \* Tel. 0751-764 27 38 \* [www.champ-rv.de](http://www.champ-rv.de)**