



Kinder- & Jugendboxen im CHAMP 2016

Teilnehmer/innen BiSS-Fortbildung 26.10.2016

Jürgen Hauser

Teilnehmer/innen BiSS-Fortbildung 09.11.2016

Box-AG GMS Kuppelnau Juni 2016 – 9. Klassen

Kostenfreie Fortbildungen– BiSS-Boxen in Schule & Sozialarbeit – Fitnessboxen & Leichtkontakt

1 Einführungskurs: 26.04.2017 und 4 Vertiefungskurse: 03., 10., 17. & 31. Mai 2017 jeweils Mittwoch 14-18 Uhr

Fitness- & Leichtkontakt-Boxen stärkt Kinder und Jugendliche als Ganzes: Körper, Geist & Persönlichkeit!

- **Inhalt:** Praxisnahe Vermittlung von Fitnessboxen und Leichtkontakt in Schule und Sozialarbeit * Boxen für mehr Mut, Kraft und Selbstvertrauen – Basis ist der Olympische Sport * die Boxtrainings sind so konzipiert, dass die allgemeine Fitness und Gesundheit verbessert wird – aber auch Schulklima, Teamgeist und Sozialkompetenzen * Die Partnerübungen im Boxsport fördern in hohem Maße Achtung, Toleranz, Integration, Respekt und Zivilcourage * Boxtraining ist effektive Mobbing- und Gewaltprävention – vor allem in Schule & Sozialarbeit!
- **Ziel:** Die Teilnehmer/innen erhalten einen Einführungskurs in die Grundlagen des Olympischen Boxsports und in die Boxarten, weitere Termine dienen der Vertiefung, wobei die Kurse aufeinander aufbauen. Ziel ist es, die Teilnehmer/innen zu befähigen, Fitness- & Leichtkontakt-Boxen in Schule und Sozialarbeit anbieten zu können – dafür gibt's moderne Trainingslehre und praktische Tipps vom erfahrenen, lizenzierten CHAMP-Cheftrainer & Team!
- **BiSS-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- & Pratzenübungen! Das Bedürfnis „zu schlagen“ wird an Boxsäcken ausgelebt – das tut gut, Boxen 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!

Die BiSS-Fortbildungen sind kostenfrei, sie werden gefördert und finanziert von den Kinderstiftungen Ravensburg & Bodensee!

Infos: CHAMP Sportakademie * Jürgen Hauser * Wangener Str. 17 * 88212 Ravensburg * Tel. 0751-764 27 38 * www.champ-rv.de