

# Steig in den Ring und werde stärker!

ist ein Gemeinschaftsprojekt von Bildung und Leben Baden-Württemberg e.V. und der Boxsportvereinigung Freiburg e.V.



**Ansprechperson bei Interesse und Fragen:**

M.Sc. Psych. Moritz Pohlmann:  
Tel.: 0761/78761 & 0151 4018 4992;  
Email: [psb.freiburg@t-online.de](mailto:psb.freiburg@t-online.de)

## für männliche Jugendliche zwischen 14-17 Jahren,

die körperlich fitter werden, Grundlagen des Boxsports erlernen  
und mit den Herausforderungen, die sich ihnen im Leben stellen,  
noch besser umgehen lernen wollen.



Geleitet wird das Projekt vom Sport- u. Mathelehrer & Ultramarathonläufer **Andreas Müller** und dem Psychologen & Boxtrainer **Moritz Pohlmann** (von links nach r.)

### **Mit den Jugendlichen arbeiten wir an**

#### **ihrer Fitness:**

Ob er früher schon einmal Sport gemacht hat oder nicht; jeder Teilnehmer wird darin unterstützt,

- **Boxtechnik** zu erlernen
- seine **Kondition, Kraft, Stabilität** und **Standfestigkeit** zu steigern,
- die Früchte konsequenten Trainings einzufahren: Bessere **Selbstbeherrschung**, höhere **Selbsteinschätzungsfähigkeit** & gesteigertes **Zutrauen** in die eigenen Entwicklungsfähigkeiten.

#### **Herausforderungen abseits der Halle:**

Im Verlaufe des Projekts befassen wir uns auch mit

- **Prinzipien klugen Kämpfens und Handelns** und behandeln Geschichten aus Sport- und Mythenwelt. Die Teilnehmer erhalten dadurch Anregungen und Modelle, wie sie nicht nur äußere sondern auch innere Kämpfe meistern können.
- Im Rahmen von einigen Einzelgesprächen wählt jeder Teilnehmer **eine Herausforderung seines Alltags** und entwickelt unter Anleitung einen Plan, wie er dieser **die Stirn bieten** kann.

### **Rahmen-Informationen**

<b>Start:</b>	Nach den Herbstferien 2019 über ein drei-viertel Jahre, feste Gruppe (max. 12 Teilnehmer)
<b>Uhrzeit:</b>	dienstags 15:30 Uhr (durchgängig außer in den Ferien)
<b>Ort:</b>	In der Trainingshalle der Boxsportvereinigung Freiburg: Bis Ende 2019: Merianstraße 26 (Innenstadt); ab 2020 Berta-Ottensteinstraße (Areal alter Güterbahnhof). Vor- und Zwischengespräche finden jeweils in der Psychosozialen Beratung in Familienkrisen statt: Günterstalstraße 41 (FR-Wiehre).
<b>Dauer:</b>	Etwa ein drei-viertel Jahr bis zu den Pfingstferien 2020
<b>Kosten:</b>	Die Teilnahme ist kostenlos. Allerdings fallen Kosten für Mundschutz und Bandagen (etwa 20 Euro) an. Die restliche Ausrüstung wird gestellt, wobei die Eigenanschaffung von Sprungseil und Handschuhen längerfristig empfohlen wird.
<b>Ansprechperson:</b>	Moritz Pohlmann: 0761/78761, mobil: 0151 4018 4992 email: psb.freiburg@t-online.de

### **Teilnehmen können**

in Freiburg lebende männliche Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren, die bereit sind:

- ◆ nach einer Probetrainingsphase verlässlich ins Training zu kommen
- ◆ sich Herausforderungen im Training zu stellen und Herausforderungen außerhalb der Trainingshalle anzugehen
- ◆ unser Regelwerk und unseren Ehrenkodex zu beherzigen, um innerhalb & außerhalb des Trainings als kluge und faire Kämpfer aufzutreten und anderen ein positives Beispiel zu werden
- ◆ Vor der Teilnahme wird mit jedem Interessenten ein Vor- bzw. Informationsgespräch geführt.

Neben dem **Toto-Lotto-Sportjugendförderpreis** wurde das Projekt 2019 auch mit dem **FAIR ways Förderpreis des SC-Freiburg** ausgezeichnet:

