

# *Steig in den Ring und werde stärker*



*...Du bist männlich und zwischen 12 und 18 Jahren alt?*

*.....Du willst Dein Selbstbewusstsein steigern und mutiger werden?*

*...Du möchtest wehrhafter werden und lernen, Dich besser zu behaupten?*

*...Du willst die Grundtechniken des Boxens lernen, Dich auspowern und etwas Gutes für Deine  
Psyche tun?*

**Dann melde Dich an und steig in den Ring und werde stärker**



# Steig in den Ring und werde stärker



## Was ist das?

Ein Training der Boxsportvereinigung Freiburg in Kooperation mit Bildung und Leben Baden-Württemberg für **männliche Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren**, die das Boxen lernen sowie an ihrer psychischen Stärke arbeiten möchten.

## Wann? Wo?

- **START** -- Das Training beginnt **ab dem 25. April 2022**.
- Findet jeweils montags in der Schulzeit zwischen 15:30 und 17:00 Uhr in der Halle der BSV Freiburg, Berta Ottensteinstraße 13 statt.
- Vor dem ersten Training findet ein kurzes Vorgespräch mit den Trainern statt.
- Ein späterer Einstieg ist nach Rücksprache möglich.

## Worum geht's?

Du lernst

- die richtige (Körper-) Haltung einzunehmen beim Boxen und im Leben
- deine Atmung unter Stress zu kontrollieren
- wie Du die wichtigsten Schläge sowie Verteidigungsaktionen des Boxens ausführst
- wie Du Beinarbeit, Angriffs- und Verteidigungsaktionen koppelst
- Du übst die Techniken Schritt für Schritt u.a. in Partnerübungen und bedingtem Leichtkontaktparring und powerst Dich am Sandsack aus.

Durch **Kooperation mit Bildung und Leben e.V.** besteht bei Motivation zudem für Dich die Möglichkeit, an für Dich kostenfreien Coachinggesprächen teilzunehmen, in denen Du die Möglichkeit hast, Lösungen für Herausforderungen auch außerhalb der Trainingshalle zu entwickeln.

## Was wird von mir erwartet?

- Du verpflichtest Dich, das Gelernte niemals aggressiv und nur als allerletztes Mittel zum Selbstschutz anzuwenden.
- Du hast Zeit und bist bereit, am Training regelmäßig teilzunehmen
- Du wirst nach einer einmonatigen Schnupperphase Mitglied in der BSV-Freiburg (11 Euro monatlicher Mitgliedsbeitrag) und kannst damit in den anderen Gruppen trainieren oder Du überweist eine Spende in selbst-gewählter Höhe an die BSV-Freiburg.
- Mit Ausnahme eines Mundschutzes werden alle notwendigen Trainingsmaterialien gestellt. Wir empfehlen allerdings die Anschaffung von Bandagen (7 Euro) und eigenen Boxhandschuhen (ab 15 Euro).
- **An finanziellen Engpässen wird die Teilnahme nicht scheitern!**

**Du kannst Dich anmelden, auch wenn Du (noch) keine Sportskanone bist und noch nie Vereinssport betrieben hast!**

## Wo melde ich mich an?

Bei Interesse & Fragen kannst Du Dich melden bei:

Moritz Pohlmann (ehemals aktiver Kämpfer, BSV-Boxtrainer, Psychologe) & Julien Clement (ehemals aktiver Kämpfer, Mutmacher-Coach & Pädagoge)

[steig.in.den.ring@gmail.com](mailto:steig.in.den.ring@gmail.com)

Mobil: 0157 5325 4142

0761/78761 (Bildung & Leben)

oder melde Dich einfach via QR Code an

