

Boxtraining stärkt Körper, Geist & Persönlichkeit  
von Kindern und Jugendlichen.

## Multiplikatoren-schulung: Leichtkontakt- & Fitnessboxen als Breiten- & Schulsport



Wir machen uns stark für Kinder und Jugendliche und engagieren  
uns mit vielfältigen Aktionen und Fördermaßnahmen für  
Bildungs- und Chancengerechtigkeit.



Schulungsort:

**CHAMP Sportakademie**  
Ziegelstr. 17  
88214 Ravensburg

[www.champ-rv.de](http://www.champ-rv.de)

Kinderstiftung Ravensburg  
Seestraße 44  
88214 Ravensburg  
Tel.: 0751-36256-70

[www.kinderstiftung-ravensburg.de](http://www.kinderstiftung-ravensburg.de)

Wir freuen uns, wenn Sie die Arbeit der Kinderstiftungen  
unterstützen. Jede Spende hilft!

Kinderstiftung Ravensburg  
Kreissparkasse Ravensburg  
IBAN: DE69650501100101059259  
BIC: SOLADES1RVB

Kinderstiftung Bodensee  
Katharinenstraße 16  
88045 Friedrichshafen  
Tel.: 07541-3000-0

[www.kinderstiftung-bodensee.de](http://www.kinderstiftung-bodensee.de)

Kinderstiftung Bodensee  
Sparkasse Bodensee  
IBAN: DE43690500010024782856  
BIC: SOLADES1KNZ

für Lehrer/innen  
Sozialarbeiter- & Erzieher/innen  
pädagogische Mitarbeiter/innen  
Trainer- & Übungsleiter/innen

Hier erhalten Sie Tipps und Infos rundum das Thema  
„Boxen als Breiten- & Schulsport“!



Ein Angebot der  
**Kinderstiftungen Bodensee & Ravensburg**  
in Kooperation mit der CHAMP Sportakademie

## Boxen für Alle!

### Stark. Fit. Gesund durchs Leben.

Boxen hat nichts mit Schlägern zu tun. Früher nicht und heute nicht. In Schulen, Erziehungs- und Bildungseinrichtungen geht es auch nicht um Boxen als Kampfsport, sondern um Boxtraining – und das ist gesund und gehört zu den besten, ganzheitlichsten Fitnessprogrammen überhaupt.

**Außerdem: Boxtraining ist beliebt bei Jungen wie Mädchen, wird als „cool“ bewertet. Es ist risiko- und verletzungsarm und kann nahezu überall und kostengünstig verwirklicht werden.**

Erfahrungen mit Box-AGs und landesweiten Schulprojekten (Box-Out Hamburg, Boxe Éducative Niedersachsen) zeigen, dass Schüler und Schulen vom Boxtraining enorm profitieren: Selbstbewusstsein und Selbstbild werden positiv bestärkt. Disziplin, Leistungsbereitschaft und Frustrationstoleranz nehmen zu. Gewalt, Mobbing und Stress nehmen ab. Das Schulklima wird friedlicher und freundlicher.

Ein regulierter Umgang mit dem Grundbedürfnis zu kämpfen und sich zu messen sowie der kontrollierte Einsatz ihrer Energie und Kraft, ist für Kinder und Jugendliche in einer zunehmend bewegungsarmen Lebenswelt besonders wichtig. Fitness- und Leichtkontakt-Boxen bietet hierfür ein weites Erfahrungsfeld und großen pädagogischen Handlungsspielraum.

Der Boxsport ist kein Allheilmittel, aber effektiv und vielseitig. Er ist einfach zu vermitteln und bietet jede Menge Herausforderungen, die junge Menschen ansprechend finden.

### Boxtraining fördert und stärkt:

- Mut, Kraft und Selbstvertrauen
- Körper, Geist und Persönlichkeit
- Toleranz, Gemeinschaft und Teamgeist
- Motorik und Muskulatur, Rücksicht und Respekt
- Stoffwechsel, Fettverbrennung und Herz-Kreislauf-System
- Handlungs-, Personal- und Sozialkompetenz
- Koordination, Kondition und Konzentration
- Fitness, Gesundheit und Zivilcourage

### Die Multiplikatoren-schulung

Die Schulung findet im Rahmen eines 4-tägigen Kurses mit 32 praxisnahen Unterrichtseinheiten in der CHAMP Sportakademie zentral in Ravensburg statt. In der Regel an 2 Wochenenden. Sie wird von Jürgen Hauser, erfahrener und lizenzierte Boxtrainer sowie Inhaber des CHAMP, geleitet.

Es bedarf keiner Vorkenntnisse, nur Lust und Bereitschaft, das Medium „Leichtkontakt- & Fitnessboxen“ im jeweiligen Arbeitsumfeld einzusetzen, um Kinder und Jugendliche (heraus) zu fordern und zu fördern, zu bewegen und zu begeistern. Die Schulung ist kostenfrei, sie wird von den Kinderstiftungen Ravensburg und Bodensee finanziert. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt. **Interessenten am Schulungsangebot** richten ihre Anmeldung bitte an die Kinderstiftungen.

Informationen und Termine finden Sie auf unseren Homepages:

[www.kinderstiftung-ravensburg.de](http://www.kinderstiftung-ravensburg.de)

[www.kinderstiftung-bodensee.de](http://www.kinderstiftung-bodensee.de)

### Sinn und Zweck des Schulungsangebotes:

Während des 4-tägigen Kurses lernen die Teilnehmer/innen praxisnah das ABC des Olympischen Boxens als Breiten- & Schulsport kennen. Sie werden befähigt, Leichtkontakt- und Fitnessboxen abwechslungs-, bewegungs- und facettenreich anzuleiten. Boxsport ist zwar anspruchsvoll, aber Kinder und Jugendliche sind mit Spaß, Freude und voller Elan dabei.



Die Teilnehmer/innen setzen das Angebot „Leichtkontakt- & Fitnessboxen“ in ihrem Beruf und Tätigkeitsgebiet um, z.B. im Rahmen des regulären Sportunterrichts, der Sportangebote in Ganztageschulen und Jugendeinrichtungen sowie im Rahmen von pädagogischen Maßnahmen wie Anti-Aggressions- und Selbstverteidigungskursen oder Box-AGs für Integration, Prävention und Inklusion. Vieles ergibt sich: „learning by doing“.