

Jürgen Hauser * CHAMP Sportakademie * Herrenstr. 41 * 88212 Ravensburg
Tel. 0751-764 27 38 | www.champ-rv.de | info@champ-rv.de | Mobil: 0151-466 03 670

**Box-AGs „Fit im Job“ – Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF/BGM)
Fitnessboxen & Leichtkontakt für Firmen/Unternehmen/Ämter
Mitarbeiter/innen, Führungskräfte und Manager**

Sportstätte: CHAMP Sportakademie
Gruppen: Bis 20 Teilnehmer/innen (mehr gemäß Absprache)
Alter: Erwachsene 18 bis 70 Jahre
Preise: 200 Euro für liz. Trainer pro TE-Trainingseinheit (90min)
100 Euro Miete inkl. Box-Equipment pro TE (90min)
Tarife für kürzere TE oder mehrstündige bzw. -tägige
Box-AGs, Monatstickets oder 10er-Karten auf Anfrage



In unseren Box-AGs „Fit im Job“ geht es um **Fitness- und Leichtkontakt-Boxen** und um die Stärkung des Menschen als Ganzes – Körper, Geist und Persönlichkeit. Daher ist es für Azubis, Angestellte und Führungskräfte gleichermaßen geeignet. Basis ist nicht das Profiboxen, wie man es vom TV kennt, sondern der Olympische Boxsport, der sportlich-fairen Regeln unterliegt und eine der ältesten Sportarten überhaupt ist (bereits 668 v.Chr. gehörte Boxen zu Olympischen Spielen). Der Boxkampf spielt eine gewisse Rolle, aber mehr geht es um Boxtraining, das zu den besten Fitnessprogrammen überhaupt gehört. Natürlich kann ich auch spezielle Wünsche der Trainierenden berücksichtigen!

Die Preise beinhalten: Anleitung der Box-AGs von einem oder zwei lizenzierten, erfahrenen Trainer/n. Gruppen mit 10-20 Teilnehmer/innen. Trainingsort ist die **CHAMP Sportakademie**, ein bestens ausgestattetes **Boxgym mit Flair in zentraler Stadtlage** – selbstverständlich mit Umkleiden und Duschen sowie einem Aufenthaltsbereich für Gespräche und Theorie. Bei Dauer und Uhrzeit der Box-AGs bin ich unter der Woche tagsüber bis 17.00 Uhr flexibel (z.B. 60min Fitnessboxen in der Mittagspause), aber auch Wochenend-Box-Workshops (zu anderen Konditionen) sind möglich.

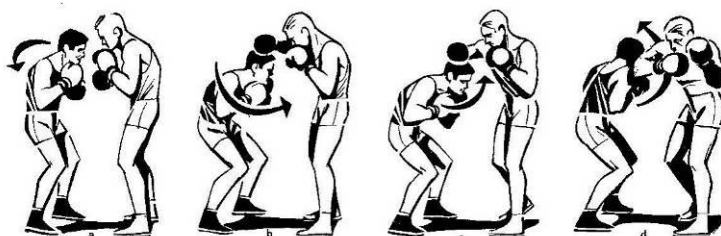
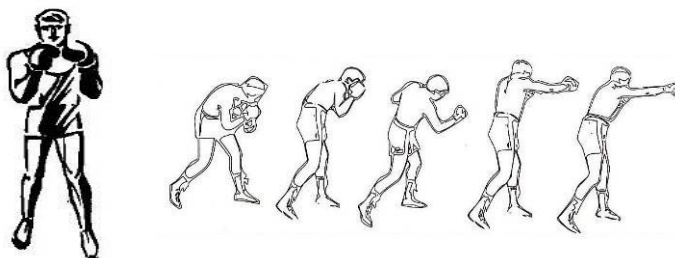
Die Effekte des Boxtrainings sind zahlreich: Es ist **absolut gesund** und eines der besten Fitnessprogramme überhaupt. Boxtraining verbessert die gesamte **Motorik** (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) und **Muskulatur**, ist hervorragend für Fettverbrennung, den Stoffwechsel und das **Herz-Kreislauf-System**. Jede/r kann gemäß dem individuellen Konditions- und Fitnesslevel trainieren, dabei haben alle viel Bewegung und intensive sportliche Belastung. Es schult Eigenschaften wie **Selbstvertrauen**, Mut, Disziplin, Fairness, Leistungsbereitschaft, Durchsetzungs- & Stehvermögen. Regelmäßiges Boxtraining trägt zu persönlicher Stärke und einem positiven Selbstbild bei. Last but not least: **Fitnessboxen ist sehr beliebt, nicht nur bei Männern, sondern schon längst auch bei Frauen.**

Im **Fitnessboxen** steht das Power an den Boxsäcken und Erlernen korrekter Schlagtechniken im Mittelpunkt. Hier bauen die Trainierenden ihre Kondition und Kraft auf, aber auch **Frust, Stress und Aggressionen** ab: mit Schnelligkeits-, Schnellkraft- und Kraft-Ausdauer-Intervallen werden die Boxsäcke traktiert. Hinzukommt die boxspezifische Gymnastik mit **Koordination und Kräftigung**, Seilspringen und Schattenboxen, Sit-Ups und Push-Ups.

Im **Leichtkontakt-Boxen** können alle Boxtechniken (Angriff und Verteidigung, Meiden und Decken, Abwehren und Kontern) angewandt werden. Allerdings sind – bei Partnerübungen, bedingten und freien Sparring (Trainingskampf) – **harte Schläge verboten**, es gilt den „Gegner“ nur leicht zu treffen. Dies wird schrittweise vom Einfachen zum Komplexen mit sog. **Sensibilisierungsübungen** eingeübt. Hier wird viel partnerweise miteinander geboxt – das gute ist, man begegnet sich dabei authentisch und lernt Rücksicht zu nehmen, Regeln einzuhalten und Kollegialität, zudem sich und die anderen neu kennen. Die direkte Auseinandersetzung und das Kämpfen mit einem Partner werden bewusst mit einbezogen – in der 1:1 Situation im Boxsport lernt man mehr als sonst Stärken und Schwächen von sich und anderen kennen und akzeptieren – sich zu stellen, mit der ganzen Persönlichkeit, Physis und Psyche. Das verhilft zu mehr **Achtung, Respekt und Toleranz** unter den Mitarbeiter/innen, mindert **Mobbing** und fördert den **Teamgeist** und das **Betriebsklima**.

Box-Workshop – Was Mann/Frau (kennen) lernt ...

- Boxgrund- bzw. Kampfstellung, Grundschläge mit der Führ- und Schlaghand (Gerade, Cross, Seitwärts- und Aufwärtshaken zum Kopf und Körper)
- Beinarbeit und Bewegen wie ein Boxer „Schweben wie ein Schmetterling, stechen wie eine Biene“ (Muhammad Ali)
- Angreifen und Verteidigen, Meiden und Decken, Antäuschen (Fintrieren) und Kontern, Austeilen aber auch Einstecken können



- Fähigkeit zur Selbsteinschätzung, konstruktiver Umgang mit Stärken und Schwächen, Sieg und Niederlage, Druck und Stress, Wut und Aggression
- Grenzen der physischen und psychischen Belastungsfähigkeit, im Ring auf sich alleine gestellt zu sein, generell Disziplin, Ehrgeiz und Durchhaltevermögen aufzubringen

Box-Workshop – Was Du brauchst ...

- Spaß an Bewegung, Freude am Sport, sportliche Grundeinstellung
- Bereitschaft zu schwitzen, Grenzen auszuloten, Dich zu verausgaben
- Bequeme Sportkleidung und saubere Sportschuhe
- Einsatz- und Leistungsbereitschaft, die Toleranz mit allen trainieren zu wollen
- Wille und Herz, Fairness und Freundlichkeit, Achtung und Respekt

Box-Workshop – Was es Dir bringt ...

- Fitness, Stärke und Gesundheit
- Mut, Kraft und Selbstvertrauen
- Anerkennung, Wertschätzung und Zufriedenheit
- Koordination, Kondition und Konzentration
- und vieles mehr ...

„Die Erfahrungen aus den Boxtrainings belegen eindrucksvoll, wie die Werte des Boxens entscheidende Führungsqualitäten stärken: Mut, Selbstverantwortung, Zielstrebigkeit, Präzision, Siegeswille, Ehrlichkeit, Selbstvertrauen, Entschlossenheit, Respekt, Disziplin, Selbstbeherrschung, Würde, Beharrlichkeit, Selbsterkenntnis, Autonomie, körperliche Gesundheit.“
(Kai Hoffmann. Boxen&Managen. 2005)

Wichtig:

Im Boxen trainieren wir miteinander, als Team, jeder mit jedem – allein boxen geht nicht! Durch die Partnerwechsel lernt jede/r, sich auf unterschiedliche „Gegner“ einzustellen, außerdem sich und andere authentisch kennen und schätzen – das verbessert den Teamgeist und das Betriebsklima. Boxen ist zudem sehr komplex und anspruchsvoll, es verlangt den Menschen als Ganzes – Physis, Psyche und Persönlichkeit!

Beispiel für Trainingseinheiten „Fitness- und Leichtkontakt-Boxen“

Diese Trainingseinheiten sollten 90min und auch mehrmals absolviert werden – natürlich kann ich bei mehrmaligen Box-AGs je nach Bedarf ausbauen, ergänzen und variieren und auf spezielle Wünsche der Gruppe eingehen.

Boxspezifische Erwärmung mit Box-Grundstellung 20min

Aufwärmgymnastik mit Koordination und Kräftigung, Seilspringen, Schattenboxen u.v.m.

→ Puls, Atmung, Gelenke, Muskulatur, Körperspannung, Reflexe, Wachheit

Sich bewegen wie ein Boxer, in seiner Mitte sein, Schritt-Schlag-Koordination

→ In Bewegung die Faust bzw. Kraft schnell und präzise auf den Punkt bringen

Boxspezifische Partnerübungen ohne Boxhandschuhe 15min

Partner A+B vis-à-vis, bewegen wie im Ring, jede Übung 3x1min

1. Übung: A+B: Schultertippen in langer Distanz
→ Reaktionsspiel, treffen mit Fingerkuppen in langer Distanz
2. Übung: B schlägt 1x Fh-/Sh-Ohrfeige, B: Rollendes Meiden mit SwH zum Kopf
→ flache Hand/Fingerkuppen seitlich auf Schulterkugel/Oberarmkopf
3. Übung: A führt 1x FhG/ShG zur Stirn, B: Duckendes Meiden mit AwH zum Körper
→ flache Hand/Fingerkuppen vorne auf Bauch/kurze Rippe

Boxspezifische Partnerübungen mit Boxhandschuhen im Leichtkontakt 30min

Partner A+B vis-à-vis, Gasse, vorwärts und rückwärts, jede Übung 3x1min

4. Übung: Partner A touchiert/berührt mit FhG oder ShG die Stirn, Schulter und Bauch
Partner B hat Arme unten und gibt Bewegungsrichtung vor
5. Übung: A führt FhG oder ShG zur Stirn, B: Duckendes Meiden mit AwH zum Körper
→ Fäuste schnell und leicht auf Bauch/Rippe, B: Bauchmuskulatur anspannen
6. Übung: A schlägt im Wechsel FhG/ShG zum Kinn von B, B: Stabile Doppeldeckung
→ B ist „Fels in der Brandung“, A lässt die Fäuste schnellen und fliegen („sticht“)
7. Übung: A versucht die Stirn von B leicht zu treffen, B meidet oder pariert und kontert
→ Partner A tippt schnell wechselweise mit Fh- bzw. Sh-Gerade zur Stirn
8. Übung: Leichtkontakt-Sparring zu Stirn, Schulter und Bauch
→ Möglichst schnell und leicht Stirn und Oberkörper-Front des Partners treffen

Fitnessboxen: Intervall-, Konditions- und Schlagtraining – Auspowern 20min

1. Schnelligkeit 10s – Skippings, Trommelfeuer, Boxsprint
2. Schnellkraft 15s – explosive, dynamische Kombinationen mit hoher Schlagfrequenz
3. Kraft-Ausdauer 2min – den Boxsack bearbeiten mit dynamisch-explosiven Schlägen
4. Schnelligkeits-Ausdauer 30s – tippende Fh und ShG in hoher Frequenz
5. Schnellkraft-Ausdauer 60s – harte Einzelschläge und Kombinationen wechselnd FhG/ShG
6. Auf- & Absteigendes Intervall 10s-20s-30s-40s-30s-20s-10s
7. Pyramidentraining Serien am Boxsack-Kniebeugen-PushUp-SitUp je 10, 20, 30s,40s usw.

Aktive Erholung oder Cooldown mit Dehnung und Relaxübungen 10min

Die Boxgrundstellung bzw. Kampfstellung – die sogenannte „Auslage“ beim Boxen



- Rechtshänder in der Linksauslage, Linkshänder in der Rechtsauslage
- Füße parallel und versetzt, schulterbreiter, mitte-zentrierter Stand
- Fußspitze hinterer Fuß und Ferse vorderer Fuß auf einer Höhe
- Gewicht mittig und gleichmäßig verteilt auf beide Füße bzw. Fußballen
- Beine leicht gebeugt und Ferse abgehoben für dynamische Federung
- Fäuste/Zeigefingerknöchel zusammen am Kinn, Handrücken nach außen
- Unterarme bilden stabiles Dreieck, Ellbogen seitlich an Rippen „gepresst“