

Ring frei für Mädchen bei KICK IM BOXRING! Jetzt auch Trainingsgruppen für Mädchen

Jeden Dienstag um 15:30 Uhr in der Sporthalle Oderstr. 182 (neben dem Eisstadion) findet ein Boxtraining nur für Mädchen statt, geleitet von einer Trainerin.

Durch Boxtraining lernen Mädchen sich selbst besser zu behaupten und ihr eigenes Selbstwertgefühl zu stärken. Das Training kann es möglich machen, die eigene Kraft und die eigenen Grenzen auszuprobieren und zu erfahren.

Das Ausleben von Wut und Unzufriedenheit wird bei Mädchen immer noch weniger akzeptiert und anders sanktioniert als bei Jungs. Das Boxtraining gibt ihnen die Möglichkeit auch diese Emotionen herauszulassen und sich selbst in einer starken Position zu erleben.

Durch die Vielseitigkeit des Boxtrainings lernen Kinder und Jugendliche sich selbst besser wahrzunehmen. Beim Boxen ist es wichtig fit zu sein und sich gut bewegen zu können, aber auch der Kopf spielt eine große Rolle. Wer nicht mitdenkt wird schnell getroffen.

Schon seit 2007 bietet das Projekt KICK IM BOXRING (in enger Kooperation mit den Neu-

köllnern Sportfreunden) Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zum Boxtraining. Werte wie Fairness, Toleranz, Respekt und Konfliktfähigkeit sind durch den Sport gut zu vermitteln und werden bei uns "mittrainiert". Wir wollen verhindern, dass Kinder und Jugendliche die bei uns trainieren zu früh das Handtuch werfen und perspektivlos in die Zukunft blicken.

Damit unsere Mädchen und Jungs nicht nur körperlich fit werden, sondern auch in der Schule mithalten können, gibt es zweimal wöchentlich Nachhilfe und Hausaufgabenbetreuung. Ziel ist es die Kinder und Jugendlichen die bei uns trainieren fit fürs Leben zu machen. Wer gerne in den Ringsteigen möchte, um an Wettkämpfen teilzunehmen wird auch dafür bei uns fit gemacht.

Träger des Projekts ist der Verein für Sport und Jugendsozialarbeit.

Marike Ingwersen

Weiter Informationen zu unserem Projekt findet ihr auf Facebook unter Kick im Boxing oder auf unserer Internetseite: www.kick-im-boxring.de



Trainingsbesuch von Axel Schulz in Neukölln.

Foto: Privat