

FITTE UNTERNEHMEN & BGF/BGM **Betriebliche Gesundheitsförderung & Teamgeist durch Box-AGs**

Sportstätte: CHAMP Sportakademie
Gruppen: Bis zu 20 Teilnehmer/innen (mehr gemäß Absprache)
Alter: Erwachsene 18 bis 70 Jahre
Preise: 200 Euro für lizenzierten Trainer pro Trainingseinheit (90min)
50 Euro Miete inkl. Box-Equipment pro TE (90min)
Tarife für kürzere Trainings, mehrstündige bzw. mehrtägige
Box-Workshops und Firmenkurse auf Anfrage



In meinen Box-AGs „Fitte Unternehmen“ geht es um **Fitness- und Leichtkontakt-Boxen**, nicht um Boxkampf, sondern um **Boxtraining**. Nicht nur um die **Gesundheit der Einzelnen**, sondern vor allem um die Stärkung von **Teamgeist in Unternehmen** als Ganzes. Überdies aller Art: der Beleg- und Mitarbeiterschaft von Industrie, Handwerk und Handel, Finanzen und Dienstleistungen, aber auch von Erziehungs-, Sozial- und Pflegeeinrichtungen sowie von Schulen, Behörden und Kliniken.

Die Preise beinhalten: Anleitung der Trainings von mir oder anderen erfahrenen CHAMP-Trainern. Gruppen von bis zu 20 Teilnehmer/innen (mehr auf Anfrage möglich). Trainingsort ist die **CHAMP Sportakademie**, ein bestens ausgestattetes **Boxgym mit Flair** in guter Stadtlage, einem **Trainingsraum mit 200m²**, 20 Boxsäcken und Boxring. Wir haben **Parkplätze** im Hof und selbstverständlich auch **Umkleiden** mit Duschen für Männer und Frauen. Bei Dauer und **Uhrzeit der Box-AGs** bin ich unter der Woche tagsüber flexibel, aber auch Kurse am Samstag oder mehrtägige Workshops sind möglich.

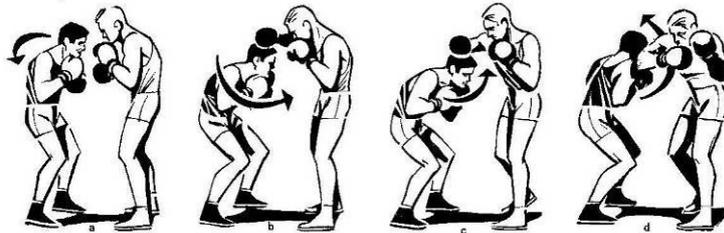
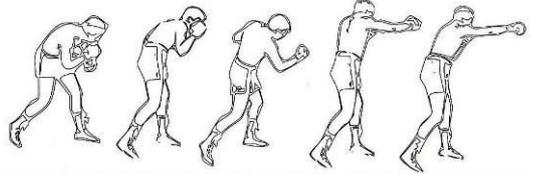
Im **Fitnessboxen** steht das Erlernen guter Schlagtechniken und (Aus)Powern an den Boxsäcken im Vordergrund. Hier wird **Kondition und Kraft**, Motorik und Muskulatur aufgebaut, aber auch **Frust, Stress und Aggressionen** abgebaut: nach boxspezifischer Gymnastik mit **Koordination und Kräftigung**, Seilspringen und Schattenboxen, Sit-Ups und Push-Ups, werden die Boxsäcke mit Schnelligkeit, Schnellkraft und Kraft-Ausdauer bearbeitet. Das ist schweißtreibend – und macht dazu noch Spaß. Ein ausgewogenes Ganzkörpertraining fürs allgemeine Wohlbefinden – siehe **Boxen als Gesundheitssport**.

Im **Leichtkontakt-Boxen** können alle Boxtechniken (Angriff und Verteidigung, Meiden und Decken, Abwehren und Kontern) geübt werden. Allerdings sind – bei Partnerübungen, bedingten und freien Sparrings (Trainingskampf) – **harte Schläge verboten, es gilt den „Gegner“ nur leicht zu treffen**. Dies wird schrittweise vom Einfachen zum Komplexen mit sog. **Sensibilisierungsübungen** geschult – mit Regeln und Rücksicht. Hier wird partnerweise miteinander geboxt – das besondere: man begegnet sich dabei authentisch. In der 1:1 Situation im Boxsport – sich zu stellen, mit der ganzen Persönlichkeit, Physis und Psyche – lernt man mehr als sonst Wesen und Charakter, Stärken und Schwächen von sich und anderen kennen und akzeptieren. Das verhilft zu mehr Verständnis, Achtung und Respekt, verhindert präventiv **Vorurteile** und **Mobbing** und fördert **Kollegialität, Teamgeist** und **Betriebsklima**.

Die positiven **Effekte des Boxtrainings** sind zahlreich: Es ist **absolut gesund** und eines der besten Fitnessprogramme überhaupt. Es fördert die gesamte **Motorik** (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit), **Koordination** und **Muskulatur**, ist hervorragend für Fettverbrennung, Stoffwechsel und **Herz-Kreislauf-System**. Jede/r kann gemäß dem individuellen Konditions- und Fitnesslevel trainieren, aber alle haben viel Bewegungszeit und sportliche Herausforderungen. Es schult Eigenschaften und Werte, die auch im Arbeitsleben gut sind: **Selbstvertrauen**, Durchsetzungs- & Stehvermögen, Mut, Disziplin, Fairness, Leistungsbereitschaft u.a.m. Regelmäßiges Boxtraining trägt zu persönlichem Wohlbefinden und positivem Selbstwertgefühl, aber auch zur Anerkennung, **Wertschätzung** und Zusammenarbeit untereinander bei. Last but not least: **Boxen ist sehr beliebt**, nicht nur bei Männern, sondern schon längst auch bei **Frauen**. Gemischt macht das Boxtraining noch mehr Spaß!

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

- Boxgrund- bzw. Kampfstellung, Grundschläge mit der Führ- und Schlaghand (die Geraden, Seitwärts- und Aufwärtshaken zum Kopf und Körper)
- Beinarbeit und Bewegungen wie ein*e Boxer*in „Schweben wie ein Schmetterling, stechen wie eine Biene“ (Muhammad Ali)
- Angreifen und Verteidigen, Meiden und Decken, Antäuschen (Fintieren) 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 ...

- Lust an Boxen und Bewegung sowie Freude am Sport
- Bereitschaft zu schwitzen, Grenzen auszuloten, Dich anzustrengen mit Spaß
- 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) ***

Betriebliche Gesundheitsförderung & Managerboxen – im CHAMP sowohl als auch ...

In Unternehmen, auch Schulen, soziale Einrichtungen u.a., sollten alle gesund und leistungsfähig sein, sich wohlfühlen, sich respektieren und als Team an einem Strang ziehen. Deshalb trainieren in meinen Kursen „Fitte Unternehmen“ alle miteinander, jede mit jedem – die Manager mit den Angestellten, die Chefs mit den Azubis, die Ärzte mit den Pfleger*innen! Da sich beim Boxtraining jede/r so zeigt und gibt, wie er/sie ist, lernt man sich und andere authentisch kennen und schätzen – das fördert Teamgeist und respektvolle Zusammenarbeit.

Boxen als Gesundheitssport

Die positiven Effekte regelmäßigen Boxtrainings



Tab. 2: Durch Ausdauertraining erzielte Anpassungserscheinungen des Körpers

Anpassungserscheinungen des Körpers auf ein regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining
Muskulatur
<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserte Leistungsfähigkeit • Verstärkte Kapillarisation • Verstärkte Durchblutung der arbeitenden Muskulatur
Herz
<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhung des Herzgewichts • Vergrößerung des Herzvolumens • Verringerung der Herzschlagzahl bei feststehender Belastung • Herzminutenvolumen in Ruhe geringer • Herzarbeit pro Tag geringer • Maximale Herzleistung größer
Blut
<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserte Fließeigenschaften • Vergrößerung des Blutvolumens • Vergrößerung der Sauerstofftransportkapazität • Blutgefäße elastischer • Größerer Sauerstoffentzug des Blutes in der Muskulatur
Lunge
<ul style="list-style-type: none"> • Vergrößerung des Lungenvolumens • Verringerung der Atemfrequenz • Vergrößerung der maximalen Sauerstoffaufnahme • Restvolumen steigt im Alter geringer an
Gesamter Körper
<ul style="list-style-type: none"> • Immunabwehr ist verbessert • Verbesserter Stoffwechsel • Ermüdbarkeit ist geringer • Erholungsfähigkeit ist größer • Die Leistungsreserve ist größer • Leistungsabfall im Alter geht langsamer vonstatten • Körpergewicht kann reduziert bzw. leichter stabil gehalten werden • Verbesserung der Lebensqualität und des Lebensgefühls

Beispiel für Trainingseinheiten „Fitnessboxen und Leichtkontakt-Boxen“

Diese Trainingseinheiten sollten 90min und 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 15min

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

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

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

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

Boxspezifische, spielerische Partnerübungen ohne Boxhandschuhe 15min

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

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 20min

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 30min

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 Dehnungsübungen/Stretching – 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“