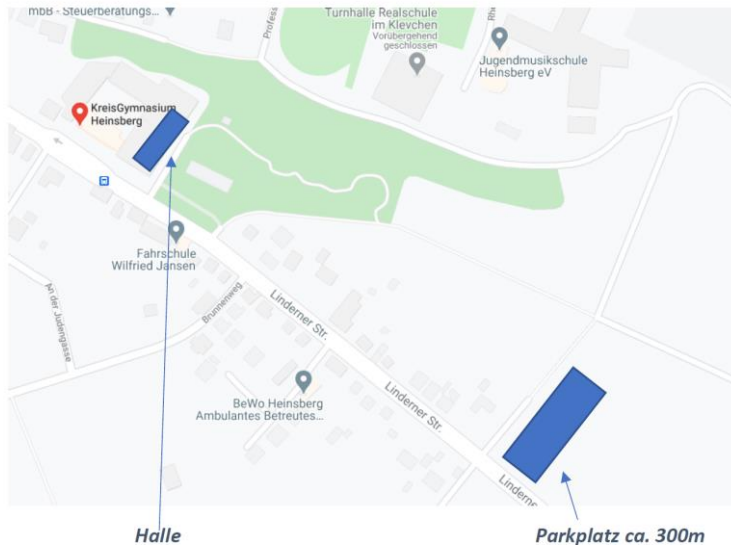


Moin liebe Eltern,

hier sind nun die grundlegenden Informationen zu unserem Training. Die Kindergruppe „BOX-BLITZE“ trainiert Donnerstags vor den Erwachsenen, von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr in der unteren Halle des Kreisgymnasiums Heinsberg.

1. Wo findet das Training statt? Und wo finde ich Parkplätze?



- 2. Während des Trainings** – die Eltern dürfen in der Halle bleiben, allerdings ist das Ansprechen und intensive Kommunikation mit den Kids nicht förderlich für den Trainingsablauf, und daher zu vermeiden. Die Kinder sollen sich während des 60minütigen Trainings komplett auf den Trainer nebst Assistenz konzentrieren. Wir versuchen das Training möglichst spielerisch aufzubauen. Da wir meist zu zweit betreuen wäre es auch möglich, die Kinder dann in unserer Obhut zu belassen, sobald das Vertrauen seitens der Eltern entsprechend da ist.
- 3. Dauer des Trainings 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr** – Wir starten um 17:30 Uhr mit dem Aufwärmen, danach einer 40-45min konzentrierten Trainingsarbeit, und einem lockeren Cool Down für die Kids.
Die Abholung muss allerdings pünktlich erfolgen, da sofort nach dem Training die ersten erwachsenen Boxer eintreffen. Gerne dürfen die Kinder sich noch Teile des Erwachsenentrainings anschauen.
- 4. Weitere Informationen und laufende Absprachen** - Nach 2 Probetrainings sollten die Kids sich entscheiden, ob sie dauerhaft dabeibleiben möchten. Tipps zum Trainingsmaterial etc. gibt es von uns in Form eines Hand Outs.



Frank



Team

Durch das Boxen trainieren die Kinder Beweglichkeit, Kondition und Koordination. Bei uns in der Boxwerkstatt kommt der Spaß selbstverständlich auch nicht zu kurz. Außerdem steht die Sicherheit der Kinder natürlich an erster Stelle. Es wird also kein Sparring oder direkten Kampf gegeneinander geben. Das ist erst für die Jugendlichen vorgesehen, und dann auch nur mit Einverständnis der Eltern, und entsprechender Schutzausrüstung.

Da wir hier hauptsächlich ehrenamtlich agieren, haben wir im Vergleich zu klassischen Boxschulen recht günstige Rahmenbedingungen für die kleinen Sportler geschaffen. Mit folgenden Kosten ist zu rechnen:

- ca. 50 bis 70€ für eine geeignete Schutzausrüstung nach den ersten Trainingswochen
- 50€ jährlich für den Jahresbeitrag TV-Eintracht für das 1. Kind und 25€ für das 2. Kind (mehr dazu unter <http://www.tv-eintracht.de/>)
- 10€ monatlich pro Mitglied als Umlage für unsere Hallennutzung und Trainingsmaterial

- 5. Über uns** - Seit mehr als 10 Jahren ist unsere Boxwerkstatt Dienstags wöchentlich im Training. Seit 2017 haben wir eine offizielle Boxabteilung innerhalb des TV-Eintracht, dem größten Sportverein in Heinsberg. Seitdem haben sich unserer Gruppe mehr als 100 neue Mitglieder angeschlossen.

In der Hauptgruppe ab 18:30 Uhr haben wir Mitglieder im Alter von 12 bis 60+ Jahren, womit nahezu alle Altersklassen vertreten sind. Wir trainieren außerhalb der Schulferien jeden Donnerstag ab 18.30 Uhr in der Sporthalle des Kreisgymnasiums in Heinsberg.

Für uns steht vor allem die Leidenschaft und der Spaß am Sport im Fokus. Deshalb ist Sparring bei uns keine Pflicht. Kämpfe tragen wir mit entsprechender Schutzausrüstung und auf den jeweiligen Sportler angepasster Intensität aus. 🥊🥋

- 6. Kommunikation/Information** - Auf Facebook findet Ihr uns in Form einer Gruppe unter „Boxwerkstatt Heinsberg“.

Die Kommunikation läuft über eine Whatts-Gruppe. Hier gibt es die Hand-Outs, und aktuelle Informationen zum Training.



Frank



Team