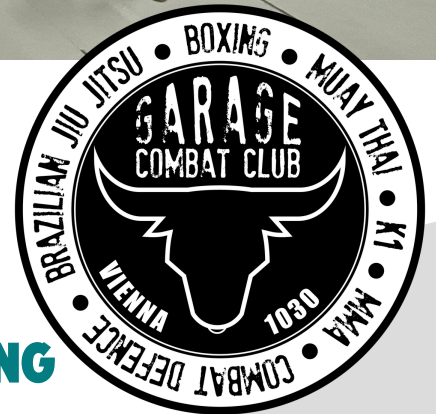




KONTROLLE STATT KONFLIKT

Schulkooperation

PÄDAGOGISCHES SPORTPROJEKT - BOXTRAINING



Boxtraining wird bei uns als strukturiertes, regelbasiertes Bewegungsangebot verstanden. Der Schwerpunkt liegt auf Technik, Körperkontrolle sowie der Vermittlung von Disziplin und Respekt - nicht auf körperliche Auseinandersetzung.

- ✓ **Konzentration und mentale Stärke**
- ✓ **Förderung der Koordination**
- ✓ **Steigerung des Selbstvertrauens**
- ✓ **Disziplin und Respekt**
- ✓ **Stressabbau und Teamarbeit**
- ✓ **Körperkontrolle und Fitness**

GARAGE COMBAT SPORTS CLUB
Marxergasse 40, 1030 Wien

office@garagecombat.co

+43 660 932 45 00 - Gloria



GARAGECOMBAT.COM

TRAININGSKONZEPT & ORGANISATION

SO GESTALTEN WIR DAS TRAINING

- **Einstieg mit kurzer Begrüßung und Regelklarstellung**
- **Aktivierung durch Aufwärm- und Koordinationsübungen**
- **Technik- und Bewegungsaufgaben in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen**
- **Situative Partner- oder Gruppenübungen unter Anleitung**
- **Gemeinsamer Abschluss und kurze Reflexion**

Das Trainingskonzept wurde bereits erfolgreich umgesetzt und basiert auf langjähriger Erfahrung im Nachwuchsbereich.

SICHERHEIT & VERANTWORTUNG

- **Klare Verhaltens- und Sicherheitsstandards**
- **Keine wettkampforientierten Kampfelemente**
- **Training mit geeigneter Schutzausrüstung**
- **Permanente Anleitung durch qualifizierte Trainer**

ORGANISATION

- **Durchführung im Boxclub 1030 Wien**
- **Flexible Gestaltung als Projektwoche, Semesterangebot oder regelmäßige Einheiten**
- **Individuelle Abstimmung von Termine, Gruppengröße und Inhalte im Vorfeld**
- **Anpassung an schulische Rahmenbedingen und Stundenplan**