

Lucky Punch!

Boxing for Personality.

Unter der Überschrift „Training zur Stärkung des Selbstvertrauens, Energie tanken, Dampf ablassen, Stressabbau“ bietet das Arbeits- und Gesundheitsmanagement einen Fitness-Box-Kurs an. Die Kollegin Hien Pham (320) und die Kollegen Christian Hettwer (320) und Daniel Horn (330) haben gemeinsam mit weiteren Stadtwerkern die Boxhandschuhe angezogen. Hier ist ihr Bericht.

Aha... es geht also tatsächlich um Boxtraining und nicht – wie zeitweise befürchtet – um eine Art Therapie zur Persönlichkeitsfindung (...for Personality!). Die Anmeldung fand unkompliziert über eine Mail an das Trainer-team statt.

Zum Auftakt-Training fanden wir uns in der nahegelegenen Icklack-Halle (ca. 600m vom Hauptverwaltungsgelände der SWD entfernt) ein. Hatten einige Teilnehmer zu diesem Zeitpunkt noch letzte Zweifel, ob es die richtige Entscheidung war, sich zu diesem Kurs angemeldet zu haben, so wurden diese spätestens nach der persönlichen Vorstellung des künftigen Trainers, Kai Burchardt, weggewischt:

Ein richtig sympathischer Typ! Danach ging es schon mit dem Training los. Wie bei allen anderen Sportarten fängt das Training mit dem Aufwärmen an. Nach dem Aufwärmen folgen Übungen zu Boxtechniken, Koordination, Ausdauer sowie Kraft in diversen Variationen.

Dadurch werden spielerisch Grundkenntnisse des Boxens erlernt. Ein wirklich ausgezeichnetes Ganzkörpertraining für jedermann. Dabei achtet der Trainer auf jeden einzelnen und darauf, niemand zu überfordern. Er fordert, aber überfordert nicht.



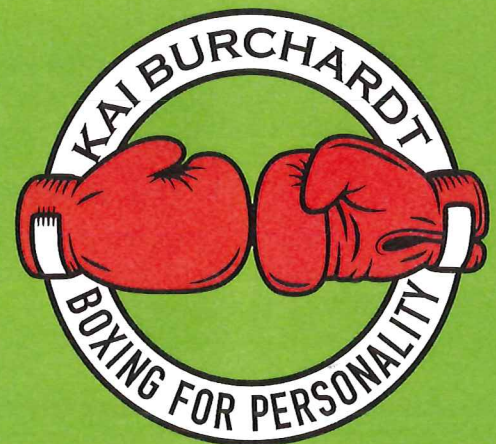
Haben den richtigen Punch:
Matthias Jablonski (011), Jürgen
Schneider(022), Axel Bormann (021),
Hien Pham (320), Jan Peter Vogt
(221), Frank Derksen (213), André
Hofmann (164), Christian Hettwer
(320), Daniel Horn (330) und Frank
Haß (241).

Typische Trainingselemente beim „Boxing for Personality“ sind Schlagkombinationen am Sandsack, Schlagchoreographien mit dem Partner, Zirkeltraining, Reflextraining sowie verschiedene Übungen zur Steigerung der Schlaggeschwindigkeit und -kraft.

Nach bereits einigen Wochen stellen wir fest, dass die körperliche Fitness sich merklich gesteigert hat. Hat man einmal den inneren Schweinehund, der einen mitunter kurz vor dem Training abhalten will, bezwungen, fühlt man sich nach dem Training immer gut – um nicht zu sagen: Unbesiegbar. Ferner sind sowohl Körperhaltung als auch -sprache merklich besser geworden.

Zusammenfassend können wir festhalten, dass „Boxing for Personality“ ein effektives Ganzkörpertraining für jedermann ist. Es geht hier nicht ums Prügeln, sondern vielmehr um die Stärkung der Konzentration, Kondition sowie Koordination. Und das Beste ist: Es macht – nicht zuletzt weil man ja mit den Kollegen gemeinsam schwitzt und sich quält – Riesenspaß! ●

Hien Pham, Christian Hettwer, Daniel Horn



Firmentraining

Das Firmentraining bietet einer Gruppe bis 20 Personen die Möglichkeit, Stress abzubauen. Unter einem anspruchsvollen Training kann die Gruppe sich gegenseitig motivieren, Grenzen zu überschreiten. Der Einzelne und/oder das Team lernen das Boxtraining als effektive Möglichkeit der Leistungs- und Konzentrationssteigerung kennen.