



# Therapeutisches Boxtraining

## Selbstsicherheit Stärke Selbstbehauptung

DEINE SKILLS  
SIND DEINE  
STÄRKE!

---

Ziel ist es, sich von negativen Gefühlen und Zuständen wie sozialen Ängsten, Depressionen oder Schüchternheit zu lösen und Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit aufzubauen. Dabei bringen wir den Jugendlichen bei, kontrolliert Wut und andere starke Emotionen zuzulassen um dadurch einen Weg aus der inneren Unruhe zu finden.

---

### Therapieinhalt

Therapeutisches Boxtraining hilft Kindern und Jugendlichen, Wut, innere Unruhe, Schüchternheit und Anspannungen abzubauen sowie ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Im Einzelseeting, in Kleingruppen oder mit einem Elternteil setzen sie sich mit Themen wie Selbstsicherheit und Selbstbehauptung auseinander. Boxen bietet vielseitige therapeutische und sozialpädagogische Ansätze, fördert den Abbau negativer Gefühle und stärkt spürbar das Selbstvertrauen. Zudem verbessert es ganzheitlich die Fitness.

### Zielgruppe

Jugendliche im Alter von 12 - 18 Jahren

### Struktur

10 Treffen á 90 Minuten

### Termine

Start- und Trainingszeiten werden nach Anfrage individuell vereinbart.

### Kosten

€ 936,- ohne USt.

### Ort

VSG MOVE  
Bewegungsraum, 1. UG, Glimpfingerstraße 8,  
4020 Linz

---

### Ansprechpersonen

Gerald Gumpoltsberger – Therapeutischer Boxtrainer,  
0699/10408530, gerald.gumpoltsberger@vsg.or.at,  
Boxgruppemove@vsg.or.at

Christoph Schatz - Leitung VSG move  
0699/10406140, christoph.schatz@vsg.or.at

**Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!**