Sozialpädagogisches Boxtraining

Selbstsicherheit
Stärke
Selbstbehauptung

Ziel ist es, Sich von negativen Gefühlen und Zuständen wie soziale Ängste, 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.

Trainingsinhalte
Sozialpädagogisches Boxtraining ist eine wirkungsvolle Methode, um Kinder und Jugendliche dabei zu begleiten, angestaute und unterdrückte Wut, innere Unruhe, Schüchternheit und Anspannungen zu lösen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Hierbei wird die Möglichkeit geboten, sich im Rahmen eines Trainings in Kleingruppen, im Einzeltraining oder gemeinsam mit einem Elternteil mit Themen wie Selbstsicherheit, Stärke und Selbstbehauptung auseinanderzusetzen. Boxen bietet dabei ein breites Spektrum an therapeutischen und sozialpädagogischen Möglichkeiten. Negative Gefühle und Verhaltensweisen werden abgebaut und Selbstvertrauen wird sich im Verlauf spürbar aufbauen. Zusätzlich wird die ganzheitliche Fitness optimal und gleichmäßig verbessert.

Zielgruppe
- Jugendliche im Alter von 12 - 18 Jahren
- Eltern-Kind-Training möglich

Struktur
10x Treffen á 90 Min.

Termine
Start- und Trainingszeiten werden nach Anfrage individuell vereinbart.

Kosten
€ 875.- ohne Ust.

Ort
VSG move Bewegungsraum - 1 UG
Glimpfingerstraße 8
4020 Linz

Ansprechpersonen
Gerald Gumpoltsberger – Therapeutischer Boxtrainer, Sozialpädagoge
VSG MOVE, 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!

2023/04