

# Boxclub Vechta – mehr als nur Boxen

2009 und 2010 offiziell anerkannter Stützpunkt des Projektes "Integration durch Sport"

VECHTA. Viele Leute denken beim Thema Box Club an miefige Hinterhöfe, schlecht gewartete Geräte und Eimer voller Blut. Zudem sind sie der Ansicht, dass Boxen ein brutaler Sport sei, bei dem ein Training daraus besteht, dass sich zwielichtige halbkriminelle Gestalten die meiste Zeit unkontrolliert verprügeln. All diese Dinge finden sie im Box Club Vechta nicht. Hier wird seit 2005 unter professioneller Anleitung mehrmals die Woche trainiert. Neben dem "normalen" Boxen werden Kickboxen, Kickboxen für Kinder, Selbstverteidigung für Kinder und Fitnessboxen für Frauen angeboten. Zudem verfügt der Box Club über einen Fitnessbereich, der es mit den meisten Fitnessstudios in der Umgebung aufnehmen kann. Das Trainerteam

einmal selber aktiv den olympischen Boxsport, auch Amateurboxen genannt, ausübt, wird feststellen, dass viele der alt bekannten Vor-urteile nicht zutreffen. Dieser Sport hat nichts gemeinsam mit dem im Fernsehen, teilweise noch mit gebrochenen Kiefern, über 12 Runden auf einander eindreschenden Schwergewichten. Vielmehr geht es darum, den Körper in seiner Ganzheitlichkeit zu schulen: Kondition, Kraft, Technik und Taktik.

Auch ist das Verletzungsrisiko deutlich geringer, als dies bei z. B. Fußball, Handball und Volleyball der Fall ist. Deshalb fällt die Resonanz auf unser Training häufig überraschend positiv aus. Viele unserer Sportler sind uns aufgrund dessen schon

Bei wem dieser Artikel Interesse geweckt hat, der ist herzlich eingeladen sich montags, mittwochs und donnerstags ab 18.00 Uhr unser Boxtraining anzuschauen oder gleich aktiv daran teilzunehmen. Auch bietet der Box Club Vechta mit seinem gut ausgestatteten, an sechs Tagen der Woche geöffneten, Fitnessbereich eine kostengünstige Alternative zu den außerhalb liegenden Studios in der Region. Die Zeiten für die oben erwähnten Kurse und viele weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage [www.boxclubvechta.de](http://www.boxclubvechta.de).



setzt sich aus lizenzierten Box-, Breitensport- und Gesundheitssporttrainern und Trainerinnen zusammen, die über qualifizierte pädagogische Aus-bildungen und jahrlange Erfahrungen im Kampf-sport verfügen.

Die Grundlage unserer Trainings-philosophie besteht darin, dass jeder mit jedem trainiert, egal ob jung oder alt, groß oder klein, auf Leistungs- oder auf Freizeitniveau. Zudem ist jeder bei uns unabhängig von Geschlecht, Religion oder Herkunft willkommen. So trainieren bei uns u. a. Schüler, Studenten, Akademiker, Facharbeiter und Auszubildende problemlos miteinander. Dieses Konzept hat auch den zuständigen Landes-sportbund überzeugt, so dass der Box Club Vechta erstmals 2009 und auch 2010 erneut offiziell anerkannter Stützpunkte des Projektes "Integration durch Sport" des Landes Niedersachsen geworden ist. In den letzten Jahren erfreut sich der Boxsport in der Jugendarbeit zunehmender Beliebtheit und wird sowohl in Projekten zur gezielten Gewaltprävention, als auch flächendeckend als Schulsport eingesetzt. Wer

