

# SPORT IM BETRIEB

2 | 2018

◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit



**HAMBURGIADE  
2018  
TERMINE  
UND  
ZEITEN**

AKTUELL:  
VERBANDSTAG  
DES BSV  
HAMBURG 2018

SPORTLICH:  
ZWEIMAL  
300 PINS BEIM  
BOWLING

GESUND:  
AUSPOWERN  
OHNE BLAUE  
AUGEN

# Fitness-Boxen als Betriebssport – gesund auspowern, ohne blaue Augen –

**TREND ]** Wie wichtig Sport als Ausgleich zum stressigen Alltag ist, zeigt eine Studie des Gesundheitsmonitors der Bertelsmann Stiftung und BARMER GEK aus dem Jahr 2015.

## Diese Studie kam zu dem Ergebnis,

- dass knapp ein Viertel der Vollzeit-Beschäftigten in Deutschland ein Tempo vorlebt, welches es langfristig selbst nicht durchzuhalten glaubt.
- 18 Prozent erreichen häufig die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit,
- auf Pausen verzichten 23 Prozent.
- und jeder achte Mitarbeiter schleppt sich krank ins Unternehmen.

Wenn man das Ergebnis der Studie überspitzt zusammenfasst, bedeutet das: Wer aufgrund von dauerhaftem beruflichen Stress keinen gesundheitlichen K.o. riskieren möchte, braucht unbedingt einen Ausgleich.

Und hierfür ist das Fitness-Boxen ideal! Sie bauen Stress ab, sorgen für eine bessere Durchblutung des Gehirns und beugen Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Übergewicht und Diabetes vor; und neben Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren Sie auch Ihre Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit.

## Was ist Fitness-Boxen?

Fitness-Boxen ist ein klassisches Boxtraining ohne Vollkontakt. Das Motto lautet: Gesund auspowern – ohne blaue Augen. Sie genießen alle Vorteile eines Boxtrainings, die Risiken (Verletzungen, K.o.) aus einem Kampf mit echtem Gegner bleiben außen vor. Sie genießen jede Menge Spaß

und Abwechslung unter Gleichgesinnten in lockerer Atmosphäre. Apropos Spaß: Um beim Sport regelmäßig dranzubleiben und langfristig erfolgreich zu sein, ist Spaß ein ausschlaggebender Motivator.

## Voraussetzungen für das Fitness-Boxen

Vielleicht haben Sie sich beim Lesen dieses Artikels bereits die Frage gestellt, ob Sie für das Fitness-Boxen überhaupt fit genug sind. Diese Bedenken werden mir gegenüber immer wieder geäußert. Doch ich kann Sie an dieser Stelle beruhigen: Ja, Sie sind fit genug, denn für den Einstieg ist Ihr aktuelles Fitnesslevel nicht entscheidend. Wichtig ist Ihre Sportgesundheit. Bei Zweifeln fragen Sie einfach Ihren Hausarzt. Informieren Sie ihn bitte darüber, dass Sie zum Fitness-Boxen gehen möchten, es dabei aber keine Schläge zum Kopf gibt. Wie stark Sie sich auspowern, haben Sie sprichwörtlich selbst in der Hand bzw. der Faust.

Die Übungen sind für alle gleich. An der Stellschraube der Intensität dreht jeder Teilnehmer selbst. Deshalb ist ein Training in der Gruppe immer möglich. Jemand, der schon länger und regelmäßig trainiert, kann sich ebenso auspowern wie jemand, der gerade erst mit dem Training begonnen hat.

Kein Teilnehmer wird sich dabei über- oder unterfordert fühlen. Insofern ist Fitness-Boxen auch als Maßnahme für das betriebliche Gesundheitsmanagement interessant.

## Wie läuft das Training ab?

Das Training gestaltet sich sehr abwechslungsreich. Es handelt

sich um ein (intensives) Ganzkörpertraining. Es bringt jede Menge Abwechslung, weil alle Bereiche Ihres Körpers gefördert und gefordert werden.

Wie bei jedem anderen Training auch beginnen Sie mit dem Aufwärmen. Anfänger laufen sich warm, Fortgeschrittene nutzen das Springseil. Nach dem allgemeinen Aufwärmen folgt das boxspezifische Aufwärmen inkl. Reaktions-, Koordinations- und Konzentrationsübungen. Im Hauptteil einer Übungseinheit werden Sie mit einem Partner unterschiedliche Schläge, Techniken und Kombinationen trainieren. Einer trägt die sogenannten Pratzen, ein anderer die Boxhandschuhe. Begleitet wird das Training durch motivierende Hintergrundmusik. Die Lautstärke ist so eingestellt, dass sie motiviert und pusht, das Training jedoch nicht stört. Zum Ende der Trainingseinheit erfolgt das Abwärmen (Cool-down).

Neben zunehmend körperlicher Fitness profitieren Sie von einem weiteren positiven Nebeneffekt: Sie werden recht bald feststellen, dass Sie durch das Fitness-Boxen Ihre Persönlichkeit stärken. Sie werden mutiger, haben mehr Selbstvertrauen, zeigen mit der Zeit eine angemessene Schlagfertigkeit und ein verbessertes Durchsetzungsvermögen.

## Einzigartiges Konzept:

Fitness-Boxen als Betriebssport Mein Team und ich haben das Konzept Fitness-Boxen als Betriebssport für die Unternehmen entwickelt. Einzigartig ist dieses Konzept durch qualifizierte Ausbildung, hochwertige Ausrüstung und Unterstützung bei der Einführung von Fitness-Boxen als Betriebssport.

## Fazit:

Das Fitness-Boxen ist für alle Mitarbeiter, Männer und Frauen, jedes Alter und jedes Fitnesslevel gleichermaßen geeignet. Die Mitarbeiter können drinnen oder draußen und immer zusammen trainieren ohne dass sich einer über- oder unterfordert fühlt. Sie bauen Stress ab und finden einen Ausgleich zum Alltag. Das steigert die Motivation, die Leistungsfähigkeit und den Teamgeist.

## Über den Autor

Dipl.-Ing.(FH), Keynote Speaker, Coach, Quizbox-Weltmeister und WBU Semipro Boxweltmeister. Mit dem Wissen über Persönlichkeitsbildung und den Erfahrungen im Boxen fördert er eine Kultur, die Menschen stark, sicher und gesund macht.

Die Philosophie ist "Bildung trifft Boxen": In der Zusammenarbeit geht es nicht nur um den Motivationsvortrag, das einmalige oder regelmäßige Boxtraining, sondern auch um die Persönlichkeitsbildung und die Vermittlung von Werten wie z.B. Respekt, Teamgeist und Wertschätzung. Einzigartig ist auch die Kombination aus Boxen und Beratung.

([www.christoph-teege.de](http://www.christoph-teege.de))

## CHRISTOPH TEEGE

