



sj: aktiv

Stiftung Jugendhilfe aktiv

»DurchBoxen«

Disziplin und Selbsterfahrung
im Ring

Ein Projekt des Regionalbereiches Esslingen

»DurchBoxen«

Disziplin und Selbsterfahrung im Ring. Das Boxprojekt des Theodor-Rothschild-Hauses verknüpft die Inhalte Bildung und Sport.

Warum gerade Boxen?

- Schnelle Aneignung, dadurch schnelle Erfolgserlebnisse
- Nachhaltigkeit im weiteren Leben des Jugendlichen

Durch ein qualifiziertes und kostenfreies Boxtraining werden wöchentlich Schlüsselqualifikationen für die schulisch-berufliche Weiterentwicklung wie Respekt, die Einhaltung von Regeln, Disziplin und Pünktlichkeit gefordert und gefördert.

Inhalte des Projektes

- Gewaltprävention: auch in Schulen mit den einzelnen Klassen
- Geschlechtsspezifische Angebote (Boxen im geschützten Rahmen)
- Förderung der Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft
- Fitness – körperliche Wahrnehmung
- Ernährung und Gesundheit
- Boxen macht Schule
- Boxen als Belohnungsmodell
- Talentförderung
- Kontakte knüpfen – ein anderer Zugang unter den Teilnehmern
- Gruppenprozesse – Soziales Lernen wird gefördert

Die Erfolgserlebnisse im Ring steigern das Selbstwertgefühl. Die durch die eigene Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft erworbene körperliche Fitness und Belastbarkeit wird unmittelbar mit sozialem Lernen und der Integration in ein Boxteam verbunden. Die Teilnehmer erhalten zu Beginn des Trainings einen »BoxPass« und am Ende der Einheiten – bei erfolgreichem Bestehen – ein Zertifikat, welches den Bewerbungsunterlagen beigelegt werden kann.

»DurchBoxen« ist dadurch, auch wenn dies auf den ersten Blick für Außenstehende paradox erscheinen mag, gerade in der Arbeit mit Jugendlichen in der Pubertät ein hocheffektives Werkzeug zur Gewaltprävention. Jungen Menschen, die „unter Druck“ stehen, wird durch das unmittelbare körperliche Ausagieren ein kontrolliertes und kontrollierbares Ventil gegeben. Unter Anleitung einer pädagogischen Mitarbeiterin und eines erfahrenen Boxtrainers lernen die jungen Menschen im wöchentlichen Training eigene Verhaltensmuster in Belastungssituationen zu erkennen, zu thematisieren und – wo nötig – zu ändern.

Ihr Ansprechpartner

Stiftung Jugendhilfe aktiv

Theodor-Rothschild-Haus

Mülbergerstraße 146; 73728 Esslingen

Katja Osswald

M.Sc. Psychologie

Telefon: 0176 19402-623

E-Mail: durchboxen@jugendhilfe-aktiv.de



Gefördert mit Spenden der

Diakonie 
Württemberg



 **Bildungsstiftung**
der Kreissparkasse für den Landkreis Esslingen