

DIE RHEINPFALZ

2009 | Jahrgang 65 | Nr. 173

Ludwigshafener Rundschau

D 5898 | Einzelpreis

Beim Fitness-Boxen bleibt das Nasenbein gesund

ALTRIP: Im Athletenclub boxen Jugendliche, um ihre Kondition zu verbessern – Wettkämpfe gegeneinander werden nicht ausgetragen



Kondition aufbauen: Leo Leichsenring, Trainer Dieter Pfister und Leon Feibert am Box-Sack.

FOTO: STÖHNER

Seit 15 Jahren bietet der Athletikclub Altrip neben dem normalen Boxen auch ein spezielles Training an, das sich „Fitness-Boxen“ nennt. Bisher gab es dieses aber nur für Erwachsene. Neu im Angebot ist „Fitness-Boxen für Kids“.

„Der Lukas, der Nicolai und der Leo sind zum Boxen gegangen. Ich bin dann mal mit, habe zwei Probetrainings mitgemacht und mich dann angemeldet“, sagt Leon Feibert. Der 14-jährige Schüler boxt seit einem halben Jahr. Aber nicht mit den Erwachsenen zusammen.

Leon nimmt am „Fitness-Boxen“ für Jugendliche teil. „Mit Erfolg“, so Dieter Pfister, einer der beiden zu-

ständigen Trainer. Zusammen mit Klaus Beller kümmert sich Pfister um die Box-Jugend. „Leon hat einen ziemlichen Konditionszuwachs. Da freut man sich als Trainer“, sagt er stolz auf seinen Schützling blickend. „Ich bin selbstbewusster geworden“, stellt Leon zufrieden fest. Pfister: „Wir bieten ein auf die körperlichen Fähigkeiten der Jugendlichen abgestimmtes Training an. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Technik sollen jugendgerecht trainiert werden.“

Im Unterschied zum ursprünglichen Boxen, werden beim Fitness-Boxen keine Wettkämpfe durchgeführt. „Wir hier geben die Möglichkeit zu boxen, ohne dass Blut fließt oder das Nasenbein gebrochen

wird“, sagt Pfister. „Es soll auch diejenigen begeistern, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen. Das Erwachsenen-Training packen die Jungen nicht. Unser Motto: Lieber fünf Liegestütze korrekt, als 20, die nicht ordentlich durchgeführt sind.“

Für die beiden Trainer sei es gar nicht so einfach Jugendliche im Alter von zehn bis 15 Jahre zu finden, die nicht nur Lust, sondern auch die nötige Zeit haben, um am Training, das immer mittwochs von 18 bis 19 Uhr stattfindet, regelmäßig teilzunehmen. Viele sind bereits in anderen Vereinen aktiv, spielen lieber privat Fußball oder haben auf Vereine grundsätzlich keine Lust. Bei Leo Leichsenring ist das anders. Er boxt

Reporter: Stöner
xst

seit drei Jahren und möchte das Training nicht missen. „Es ist für die Kondition gut und man ist danach ausgepowert. Das fühlt sich gut an“, sagt der 14-Jährige.

„Jugendliche bis 16 Jahre müssen ein Jahr keinen Beitrag zahlen. Sie werden in den Verein aufgenommen, können sich aber immer noch umentscheiden, und müssen auch nach dem Jahr nichts nachträglich zahlen“, erklärt Pfister.

Leon und Leo sind sich einig: Das Fitnessboxen fördert nicht nur den Muskelaufbau, sondern mache zudem selbstbewusster und dient der Selbstverteidigung. Beim nächsten Training wollen sie wieder mit dabei sein, sich wieder frei boxen. (xst)