



# Boxen

## Leichtkontakt



**Boxen** – darunter können sich die meisten etwas vorstellen. Aber beim Boxen geht es natürlich um viel mehr als ums Draufhauen! Boxen ist ein fairer Sport mit klaren Regeln, trainiert Körper und Geist, stärkt die Disziplin und das Selbstbewusstsein. Und, ach ja, es macht riesigen **Spaß!** 😊

Bei der **Box-AG** (Leichtkontakt) werdet ihr die grundlegenden Boxtechniken lernen, üben und mit vielfältigen Übungen auch Ausdauer und Kraft trainieren.

Ich freue mich auf euch!

Petra Langenbrink

(ehemalige Niedersachsen-Meisterin,  
Norddeutsche Meisterin,  
Deutsche Vizemeisterin, Deutsche Hochschulmeisterin,  
Boxtrainerin)

