

Durch Boxen das Selbstvertrauen stärken

TV Eintracht Heinsberg will ab Januar in der Sporthalle des Kreisgymnasiums den Kampfsport für jedermann anbieten

28.12.16

VON RAINER HERWARTZ

Heinsberg. Zur Beruhigung besorgter Väter und Mütter sowie all derjenigen, die vielleicht mitmachen möchten, sei gesagt, ständige Schläge gegen den Kopf soll es nicht geben. Ab Januar bietet der TV Eintracht Heinsberg ein Boxtraining an, das wirklich für jedermann geeignet ist. Das Training ist als Breitensport konzipiert und bietet ein perfektes Ganzkörpertraining für Einsteiger und Fortgeschrittene.

„In kaum einer anderen Sportart können Sie in so kurzer Zeit den kompletten Körper und Geist trainieren. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und gleichzeitig die sportmotorischen Fähigkeiten wie Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer“, sagt Frank Reifenrath. Und der weiß, wovon er spricht. Schließlich blickt der 49 Jahre alte Diplom-Kaufmann auf eine 34-jährige Erfahrung im Kampfsport zurück, wie er im Gespräch mit unserer Zeitung erzählt. „Ich bin durch eine Verletzung zum Taekwondo gekommen. Ich hatte eine Wachstumsstörung im Knie, die sich später ausgewachsen hat.“ Deshalb habe er damals mit dem Fußballspielen aufhören müssen. Beim Taekwondo habe ihn das vorübergehende Handicap allerdings nicht beeinträchtigt. „Hier macht man sich mindestens 30 Minuten warm, ehe es mit der gezielten Belastung losgeht.“

Erinnerung an Rocky-Filme

Parallel hatte Reifenrath vor etwa 13 Jahren das Boxen für sich entdeckt. „Und dann bin ich beim Boxen hängengeblieben.“ Mittlerweile trainiert er eine bunte Truppe von begeisterten Boxschülern zu-



Aufmerksam zuhören und am Beispiel lernen: Boxtrainer Frank Reifenrath zeigt seinen Schülern nach einem umfangreichen Aufwärmprogramm, wie es gemacht wird.

Quelle: Heinsburger Zeitung

Fotos (6): Herwartz

an der Holzdecke und der Weihnachtsbaum der kleinen Feier, die die Firma, die den Boxern den Raum zur Verfügung stellt, hier kürzlich abgehalten hat, steht noch etwas traurig in der Ecke herum. Die Boxwerkstatt in dieser

zubieten.“ Und Frank Reifenrath konnte.

„Das Training eignet sich als Hauptsportart, aber eben auch als gesunder Ausgleich zu vielen anderen, oft einseitig belastenden sportlichen Aktivitäten“, erklärt

dingten gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die durch negativen Stress im beruflichen und privaten Bereich oder auch in Prüfungssituationen entstehen.“ Die Teilnehmer benötigen keinerlei Erfahrung, da das Training in der

unter anderen auch bei den Boxweltmeistern Sven Ottke und Arthur Abraham erworben, ebenso wie bei Meistertrainer Ulli Wegner. „Ich besuche regelmäßig Boxcamps und veranstalte sie auch“