

Ablauf von Einzel- und Gruppensitzungen

1. Ankommen & kurze Check-in-Runde

Kurzer Austausch über Stimmung, Ziele und körperliches Befinden

2. Aufwärmen & Körperwahrnehmung

Leichte Mobilisations- und Atemübungen

3. Technikeinführung/Techniktraining

Schlag- und Koordinationstechniken

4. Therapeutische Übungsphasen

Gezielte Boxübungen

- **Einzel:** Fokus auf persönliche Themen und Tempo
- **Gruppe:** Partnerarbeit, Kooperation und Kommunikation stehen im Vordergrund

5. Kräftigung & Cool-Down

Sanfte Kraft- und Dehnübungen

6. Reflexion & Abschluss

Kurzer Austausch über das Erlebte:

Was hat gutgetan? Welche

Veränderungen wurden wahrgenommen?

Im Vorfeld des ersten Trainings findet ein Vorgespräch statt.

Je nach Bedürfnislage kann der Ablauf in Einzel- und Gruppensitzungen abweichen.

Was nicht passiert und wo die Grenzen liegen!

- Wir führen keine Psychotherapie durch!
- Wir stellen keine Diagnosen!
- Wir behandeln keine psychischen Erkrankungen!

Dieses Angebot ist keine Psychotherapie und kein Heilverfahren im Sinne des Heilpraktikergesetzes. Es werden keine Diagnosen gestellt und keine psychischen Erkrankungen behandelt. Bei bestehenden psychischen, körperlichen bzw. medizinischen Beschwerden ersetzt das Angebot keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung und Beraten Sie individuell.

Kontakt



Therapeutisches Boxen

Für mentale Stärke und neuro-motorische Bewegung

Mehr als Boxen - ein Training für Körper, Kopf und Geist

Was ist therapeutisches Boxen?

Beim therapeutischen Boxen handelt es sich um ein **körperorientiertes Konzept, das gezielte Schlag- und Koordinationstechniken** integrativ kombiniert.

In strukturierten, sicheren Übungen werden **Kraft, Koordination, Wahrnehmung und mentale Stabilität** gezielt gefördert.

Für Menschen mit **psychosomatischen Beschwerden, traumatischen Erfahrungen, Emotions- und Aufmerksamkeitsregulationsstörungen oder Depressionen** stärkt das Training Selbstwirksamkeit, Stressregulation, Selbstwahrnehmung und emotionale Stabilität.

Bei **Parkinson** unterstützt es Motorik, Rhythmus, Reaktionsfähigkeit und verbessert nachweislich Gang- sowie Haltungskontrolle.

Für Menschen mit **körperlichen Beeinträchtigungen** bietet es individuelle angepasste Bewegungsabläufe, die Mobilität, Selbstvertrauen und funktionale Fähigkeiten fördern.

Warum therapeutisches Boxen?

- Ganzheitlich und wissenschaftlich fundiert
- Mental stärkend und körperlich aktivierend
- Individuell anpassbar für jedes Leistungsniveau
- Für alle Altersgruppen geeignet (vom Kindergartenkind zum älteren Erwachsenen)
- Regulation des Nervensystems und Stressabbau
- Umgang mit Wut und Förderung der Regulation von Emotionen
- Stärkung der Selbstfürsorge und Fähigkeit zum Setzen von Grenzen
- Förderung der Selbstwahrnehmung und Aufbau von Selbstwirksamkeit
- Kompetente und motivierte Trainer/-innen
- Gesundheitsförderung

Ziele des therapeutischen Boxens?

Bewegung, die Körper und Kopf stärkt

Für die Psyche

Stärkt Selbstbewusstsein, Stressregulation und emotionale Stabilität. Perfekt, um traumabezogene und körperliche Spannungszustände abzubauen und die innere Balance zu fördern.

Bei Parkinson

Verbessert Motorik, Rhythmus, Reaktion, Haltung und Gangbild. Aktiviert das Nervensystem und unterstützt Bewegungsfähigkeit.

Bei körperlichen Beeinträchtigungen

Inklusive, barrierearme Trainingseinheit zur Förderung von Mobilität, Koordination und Körpergefühl. Der Fokus liegt auf Ressourcen – nicht auf Einschränkung