



Hess. Boxverband e.V., c/o Ronald Leinbach, Taubenweg 6, 35096 Weimar

Lehrwart

**Ronald Leinbach**

Taubenweg 6, 35096 Weimar

Telefon: (06421) 78986

Fax: (06421) 971858

Mobil: (0171) 4812021

E-Mail: ronaldleinbach@aol.com

Internet: [www.hessischer-boxverband.de](http://www.hessischer-boxverband.de)

Erfolgreiche Trainer-Fortbildung in Marburg

So, 25.11.2018

Wie in den Vorjahren auch, lud HBV-Lehrwart Ronald Leinbach zur obligatorischen C-Trainerfortbildung ins Boxtrainingszentrum seines 1.BC 1947 nach Marburg ein. Wiederum fanden sich zahlreiche Trainer (insgesamt 25) in der Universitätsstadt an der Lahn ein und nahmen sehr interessiert an den folgenden Fortbildungsthemen teil:

- \* **Verteidigungsorientierte Boxtechnik – Ausnutzung der WB; Bezug zum Schulsportunterricht mit dem Schwerpunkt „Selbstverteidigung mit boxsportlichen Elementen“ (Ref. Ronald Leinbach, Dipl.-Sportlehrer, Förder- u. Gesamtschullehrer)**
- \* **Ü 40- Sportboxen. Möglichkeiten und Grenzen. (Referent: Prof.Dr. Steffen Ruchholtz, Leitender Direktor, UNI-Klinik und ehemals aktiver und erfolgreicher Boxsportler, jetzt Breitensport-Boxer)**
- \* **Theorie+Praxis: Stellenwert des Maximalkrafttrainings im Boxsport (Referent: Wardan Arakelian, Sportphysiotherapeut; leitet einige Fitnessstudios (Mac Fit) und war erfolgreicher Boxportler des 1.BC MR)**

Diese Themen , etwa die aktuellen Entwicklungen im Olympischen Boxsport ("Boxen als Breitensport" und auch „Boxen als Schulsport“, aber auch spezifische Themen „Konditions-, d.h. Kraft und Schnelligkeitstraining im Boxsport“ wurden von den Referenten praxisnah und kurzweilig vermittelt.

Herausgestellt wurde, dass nicht nur eine gute Technik, eine optimale Taktik und eine hervorragende Kondition (mit entsprechendem Kraft- und Schnellkrafttraining) herausragenden Boxsport garantieren , sondern auch die Motivation, die psychische Einstellung und Willenskraft von entscheidender Bedeutung für den Erfolg im Leistungs- bzw. Zweikampfsport.

Dass alle diese angesprochenen Themen in der Trainerausbildung von großer Bedeutung sind und auch die am Wochenende des 12.+13. Januar 2019 beginnende neue C-Trainerausbildung im HBV bestimmen werden, wurde in seinem Schlusswort vom HBV-Lehrwart versichert.

Diese neue Trainer-Neuausbildung findet an den dann folgenden 5 Wochenenden bis zur Prüfung im März statt. Die genauen Orts- und Zeittermine werden noch bekannt gegeben

Die jeweiligen Ausbildungsinhalte können beim HBV-Lehrwart erkundigt werden.

---

Hessischer Boxverband e.V.  
Geschäftsstelle:  
Langendiebacher Str. 53  
63526 Erlensee

Geschäftsführender Vorstand:  
Daniel Tischer (*Präsident*)  
Vereinsreg. Frankfurt M.: VR 4552  
USt.-ID: DE 045 2500 6300

Tel.: (06152) 33796060  
Fax:  
info@hessischer-boxverband.de  
www.hessischer-boxverband.de

Sparkasse Langen-Seligenst.  
Konto: 0028116879  
BLZ: 506 521 24

Mit den besten Grüßen, Ronald Leinbach

---

Hessischer Boxverband e.V.  
Geschäftsstelle:  
Langendiebacher Str. 53  
63526 Erlensee

Geschäftsführender Vorstand:  
Daniel Tischer (*Präsident*)  
Vereinsreg. Frankfurt M.: VR 4552  
USt.-ID: DE 045 2500 6300

Tel.: (06152) 33796060  
Fax:  
info@hessischer-boxverband.de  
www.hessischer-boxverband.de

Sparkasse Langen-Seligenst.  
Konto: 0028116879  
BLZ: 506 521 24