## Erfolgreich absolvierter Kickbox-Kurs



Groß Lafferde. 14 Kinder im Alter von 8 bis 11 Jahren konnten innerhalb von drei Wochen in einem sechsstündigen Kurs Kickboxen kennenlernen oder ihre Kenntnisse auffrischen.

Beim Kickboxen geht es in erster Linie um das Erlernen klassischer Box- und Kickboxtechniken, sowie der Umsetzung mit Trainingspartnern. Wichtig ist uns auch der Fitness-Aspekt, ein gesundes Körpergefühl (Konzentrations-, Koordinations- sowie

Konditionsfähigkeit), der Aufbau von Selbstvertrauen, Respekt untereinander und natürlich der Spaß am gemeinsamen Training in der Gruppe, betont Kjell Neu, Jugendtrainer mit jahrelanger Erfahrung im Kickboxen.

Am Ende des Kurses konnte Kjell den Kindern schließlich eine Urkunde für die erfolgreiche Teilnahme übergeben. Es hat allen riesig Spaß gemacht, sodass deshalb ein evtl. Folgekurs in Planung ist. Kerstin Barnert-Paul