

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich *verbindlich* an zum *kostenlosen* Projekt „**Boxclub Nord**“ des „JMD im Quartier“ und des Vereins „pädagogische netzwerkstatt e. V.“.

Name: .....

Vorname: .....

Dein Alter: ..... Jahre

Adresse: .....

.....

.....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Ich erkläre mich mit dem beiliegenden **Datenschutzhinweis** und den durch Christoph Jarosch, Mitarbeiter des Caritasverband Trier e. V. und Helga Rieckhoff, Leiterin pädagogische Netzwerkstatt, ausreichend vermittelten Informationen über **meine persönlichen Rechte** im Rahmen des Projektes „Boxclub Nord“ einverstanden.

**Wenn Du unter 18 Jahre alt bist benötigen wir die Unterschrift Deiner Eltern oder Sorgeberechtigten.**

Wir sind mit der Teilnahme unseres Kindes am „Boxclub Nord“ einverstanden.

Ort/Datum .....

Unterschrift: .....



## Förderhinweise

Ein Mikroprojekt des:



### Jugendmigrationsdienst im Quartier

Christoph Jarosch

Bruchhausenstraße 16a, 54290 Trier

Telefon: 0651 2096-352

[jarosch.christoph@caritas-region-trier.de](mailto:jarosch.christoph@caritas-region-trier.de)

[www.jmd-trier.de](http://www.jmd-trier.de); [www.jmd-im-quartier.de](http://www.jmd-im-quartier.de)

In Kooperation mit:



### pädagogische netzwerkstatt e. V.

Helga Rieckhoff

St.-Mergener-Straße 1

54292 Trier

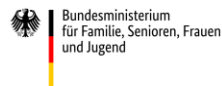
Telefon: 0172 8620676

[info@paedagogische-netzwerkstatt.de](mailto:info@paedagogische-netzwerkstatt.de)

In Trägerschaft von:

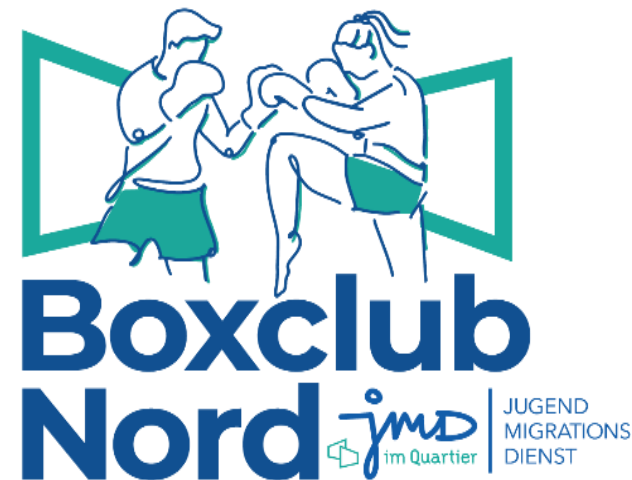


Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

caritas



## Liebe Jugendliche, liebe Boxbegeisterte,

der *Jugendmigrationsdienst im Quartier* und die *pädagogische netzwerkstatt e. V.* laden alle interessierten und boxbegeisterten Jugendlichen aus dem Quartier Trier-Nord ein, beim regelmäßigen Boxtraining im Projekt „**Boxclub Nord**“ mitzumachen.

### Gemeinsam mit professionellen Trainern: innen lernst Du im Training ...

- ... Grundlagen für das (Kick)Boxen.
- ... Ausdauer beim Konditionstraining.
- ... Körperhaltung und das richtige Atmen.
- ... Beweglichkeit
- ... das richtige verwenden von Boxsack, Boxhandschuhen, Boxbirne, Springseil, Plyobox, etc.
- ... Schlagkombinationen.
- ... gegenseitigen Respekt, guten Umgang miteinander und ein faires Gegeneinander „im Ring“.
- ... noch viele Dinge mehr ...

## Organisatorisches

### Was machen wir?

Wir treffen uns regelmäßig **einmal pro Woche** mit professionellen Trainern: innen um das Boxen zu lernen.

### Wer kann mitmachen?

Alle interessierten Kinder und Jugendlichen im Alter von 10 bis 27 Jahren.

### Wann?

Dienstag, 19 bis 20.30 Uhr

Weitere Gruppen an anderen Tagen, je nach Anmeldesituation

### Wo?

Geschwister-Scholl-Schule  
Jugendraum in der 1. Etage  
St.-Mergener-Straße 1, 54292 Trier

Das Training ist **kostenlos**.

### Du hast noch Fragen zum Projekt? Jugendmigrationsdienst im Quartier

**Christoph Jarosch**  
Tel. 0651 2096-352

### Pädagogische Netzwerkstatt e. V. **Helga Rieckhoff**

Mobil: 0172 8620676

**Wir freuen uns auf Dich!**

### Wie kannst Du mitmachen?

Melde Dich **verbindlich und kostenlos** für eine Teilnahme beim Boxclub an, damit wir das Training planen können.

Trage Sportkleidung (T-Shirt, kurze oder lange Hose), damit Du Dich gut bewegen kannst. Trainiert wird barfuß oder in Socken.

### Was kannst Du persönlich beitragen?

Bringe Interesse, gute Laune und Energie mit, um Spaß am Training zu haben.

Befolge die Anweisungen der Trainer: innen, damit Du Dich nicht verletzt.

Bringe jedem Teilnehmenden und den Trainer: innen Respekt entgegen.

**Dein Boxclub-Team.**

