

DEN PERSONLIGE UDVIKLING

- Koncentration
- Selvbeherskelse
- Selvtillid
- Fællesskab
- Venner
- Selvværd

Træningssted
Kampsportcentret
Ryttergårdsvej 140
3520 Farum
Tlf.: 44 95 84 01

Tirsdag og torsdag

Kl. 19.30-ca.21.00

**samt lørdag
kl 10.00—11.30**

Kampboksere får ekstra træning
samt mulighed for at træne ved
andre klubber.

Farum Bokseklub 66

Hjemmeside: www.farum-bokseklub.dk
Telefon: 44 95 84 01
E-mail: post@farum-bokseklub.dk

VELKOMMEN TIL FARUM BOKSEKLUB



ET RINGHJØRNE ER DA BEDRE END ET GADEHJØRNE

Boks dig til højere koncentrationsevne.

Intensiv træning af kondition, udholdenhed, reaktionsevne samt teknik og taktik øger din koncentrationsevne.

Boks dig til større selvtillid.

En god fysisk form giver også psykisk velvære og dermed større selvtillid. Og bevidsthed om at kunne forsvare sig selv og håndtere en stress-situation uden for bokseringen giver dig mere selvtillid.



Boks dig til mere livskvalitet.

At træne, svede og overskride grænser sammen med sportskammerater er en optimal form for samvær, hvor du virkelig mærker, at du "lever".

Når du bruger dig selv og lader din krop arbejde for dig, får ordet livskvalitet en helt ny mening.

"**Sport og Identitet**" viser på meget forskellig vis hvilke tanker, følelser og reaktioner træningen sætter i gang i os.

Vi ser, hvordan motionisterne tackler den modstand de får under træningen, og hvordan de kan bruge denne viden i deres liv udenfor klubben.

Boksningen kan være en særdeles lærerig arena hvor vi, børn som voksne, kan blive klogere på os selv og hinanden.

Vi gennemlever nogle kampe og kommer lidt klogere ud på den anden side. Kampen mod en anden person eller et andet hold kan få de værste følelser frem i os - fra misundelse og skam til vrede og hvidglødende raseri.

Den kan også fremkalde jublende lykke eller en stille glæde, når noget lykkes.

Vi får altså en mulighed for at afprøve de store følelser og leve dem fuldt ud. Gennem boksetræning kan vi afprøve, hvordan vi reagerer i forskellige situationer. Hvor meget skal der til, før tålmodigheden slipper op, og man er nødt til at gøre noget? Det viser sig med stor



tydelighed at vi glemmer os selv lidt, når vi kæmper, og paradoksalt nok er det netop derigennem, at vi kan lære nogle vigtige ting om os selv.

Sport dyrkes i **fællesskab** og er med til at danne sociale netværk.

Sport giver mange mennesker et positivt livsindhold og adspredelse i hverdagen...

Farum Bokseklub opbygger intervaller med forskellige træningsgrader, så alle kan følge med.

Men selvom motionen er i højsædet, vægter de fleste motionister også klubbens fællesskab højt.

Det giver et rigtigt godt sammenhold at fællestræne.

Udover at have nogle at dele sin hobby med, får vi også snakket om skolen, vennerne og arbejdet.

Flere ses også privat udenfor klub-regi.

"Vi glæder os til at se dig i klubben"