

Zahlen und Fakten des Kings Gym Ravensburg e.V.

(Stand 01.01.2008)

Sportangebot

Muay-Thai- und Klassisch-Boxen als Fitness-, Breiten- und Wettkampfsport:

- Boxen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Boxen für Jungen und Mädchen, Männer und Frauen
- Boxen für Menschen mit und ohne Handicaps

Anzahl der (aktiven) Mitglieder/Trainierenden

Aktuell ca. 160 aktive Mitglieder:

- 60, gut 1/3 Kinder und Jugendliche 7 bis 18 Jahre
40 von 15-18, **10** von 11-14 und **5** von 7-10)
- 100 Erwachsene 19 bis 60 Jahre
45 v. 19-26, **45** v.27-40 und immerhin **15** v. 41-60 (z.Zt. keine über 60)
- 20% Anteil Mädchen und Frauen (variiert, war schon höher)

Wer trainiert im Kings Gym

Hobby- und Leistungssportler, Fitness- und Wettkampfboxer/innen:

- Die Hauptschüler mit den Abiturienten
- Der türkische Auszubildende mit dem deutschen Unternehmer
- Arzt, Anwalt oder Manager mit Sekretärin, Lehrerin oder Künstlerin
- Der ambitionierte Wettkämpfer mit dem passionierten Hobbyboxer
- Der Deutsche Meister im Thaiboxen mit dem Fitness-Thaiboxer
- Die international erfolgreiche Amateurboxerin mit dem weiblichen Nachwuchs

Wohnort unserer Mitglieder

2/3 aus Ravensburg und Weingarten, gut 1/3 aus:

- Tettngang, Meckenbeuren, Friedrichshafen, Immenstaad bis Überlingen
- Horgenzell, Sattelbach, Wolpertswende bis Wilhelmsdorf
- Vogt, Wolfegg, Waldburg bis Leutkirch,
- Bodnegg, Wangen, Heimenkirch, Opfenbach bis Lindenberg
- Mochenwangen, Aulendorf, Bad Waldsee bis Bad Saulgau
- Bergatreute, Bad Wurzach bis Biberach und Eberhardzell

Nationalitäten und Herkunft unserer Mitglieder

2/3 unserer Mitglieder sind Deutsche, gut 1/3 sind:

- Albanisch, Algerisch, Äthiopisch, Bosnisch, Chinesisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Koreanisch, Kroatisch, Montenegrisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbisch, Slowakisch, Slowenisch, Tschechisch, Türkisch, Thailändisch, Ungarisch

Integration durch:

- Ausgewogene Mischung der Nationalitäten im Training
- Pflege der Deutschen Sprache/Sprachförderung im Training
- Austausch der Kulturen im Miteinander Sport treiben

Integratives Training

Im Fitness-Boxen trainieren Menschen mit Handicaps:

- Trisomie 21/DownSyndrom (Arche Lebensgemeinschaft)
- Gehörlose (Zieglerische Anstalten, Haslachmühle)
- Diverse Handicaps/Entwicklungsverzögerungen (KBZO, Sprachheilzentrum)

Soziales Boxtraining vermittelt durch Jugendsozialarbeiter:

- Sven Korn (Parwis Asgari)
- Felix Baumhauer (Martinshaus Kleintobel)
- Leon Helmecke und Alex (Adriana Zentner)

Psychisch-Pädagogische Aspekte des Boxtrainings:

- Förderung von Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz
- Vermittlung von Achtung, Fairness und Respekt
- Kontrollierter Abbau von Gewalt- und Aggressionspotential
- Verbesserung von Selbsteinschätzung (Leistungsvermögen, Fähigkeiten), und den Umgang mit Emotionen, Konflikten, Kraft und Problemen
- Stärkung des Selbstvertrauens und der psychischen Eigenschaften
- Befriedigung des Ur-Bedürfnisses zu Kämpfen, Raufen, Sich Messen
- Nicht nur Austeilen, sondern auch Einstecken können

Physisch-Sportliche Aspekte des Boxtrainings:

- Optimales Ganzkörpertraining durch Beanspruchung aller Muskeln
- Verbesserung der Koordination, Kondition und Konzentration
- Verbesserung der Motorik: Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer
- Gutes Herz-Kreislauf-Training (Wechsel Anspannung und Entspannung)
- Gute Fettverbrennung (Intervall- und Ausdauertraining z.B. an Boxsäcken)
- Geringe Verletzungsgefahr (Blessuren lediglich im Sparring und Wettkampf)

Derzeitiger Stand der Dinge:

- Ca. 180m² Trainingsfläche, ca. 50m² Umkleiden und Empfang
- Platznot in Trainingsraum und Umkleiden (Kurse häufig mit über 20 T.)
- Haupttrainingszeiten am Abend sind voll ausgeschöpft
- Zu wenig freies Training und Kurse in Fitness- und Klassisch-Boxen
- Kinder und Jugend trainieren von 7 bis 17 Jahre gemeinsam (gleicher Raum)

Verbesserungen durch die Erweiterung

Adäquate Vergrößerung um 300m² in geeigneten Räumlichkeiten mit ca. 150m² Trainingsfläche „Boxen“, ca. 75m² Cardio- und Krafttraining und Sauna, ca. 75m² Umkleiden und Empfang. Dadurch:

- Mehr Kurse in Fitness- und Klassisch-Boxen
- Mehr Angebote zur gezielten Wettkampfvorbereitung (Sparring und Prätze)
- Zeiten für freies Training zur selbständigen Trainingsgestaltung
- Ausweitung des Sportangebots durch Fitness-, Cardio- und Krafttraining
- Möglichkeiten zum Relaxen und Entspannen (Sauna)
- Altersgemäße Aufteilung der Kinder- und Jugendgruppe zur selben Zeit

Gründe für die Erweiterung am jetzigen Standort

Insgesamt günstige Mietkonditionen mit ca. 4 € pro Quadratmeter bei einem guten, vertrauenswürdigen und langfristigen Mietverhältnis, außerdem:

- Standort des Kings Gym bekannt und etabliert
- Zentrumsnahe und werbewirksame Lage in der Jahnstraße
- Sicht in die Trainingsräume vermindert Vorurteile, Scheu und Berührungängste gegenüber Boxen

Weitere Motive für die Erweiterung des Kings Gym:

- Steigerung der Attraktivität und Bekanntheit des Kings Gym Ravensburg e.V.
- Erhöhung der Mitgliederzahl um 50-100 Mitglieder nach einem Jahr
- Bessere Differenzierung der zwei Disziplinen Muay-Thai- und Klassisch-Boxen bei weitergehender Nutzung der Synergieeffekte
- Angebot an Box-AGs für Schulen und Jugendhilfe

Entwicklung zum Schul- und Leistungszentrum „Boxen“ in Württemberg

- Ausbildungsstätte „Fitness- und Leichtkontakt-Boxen“ für Trainer/innen, Sozialarbeiter/innen und Pädagog/innen
- Übungsleiter- und Trainerlehrgänge im Olympischen Boxen
- Kader- und Wettkampflehrgänge für Jugendliche und Erwachsene
- Regelmäßige sportlich-kulturelle Boxevents (z.B. Württemberg-Cup, Meisterschaften, Länderkämpfe, Boxgalas, Literatur-, Musik- und Boxnächte)