

Mit Fäusten und Tritten zu mehr Ausgleich

Kreissportbund und Jugendamt bieten noch bis Dezember Kickbox-Training für Kinder an

Wipperfürth. Auspowern, Dampf ablassen, sich bewegen: Noch bis zum 18. Dezember gibt es immer sonntags von 15.30 bis 17 Uhr ein freies Training im Boxen und im Kickboxen für Kinder ab 10 Jahren in Wipperfürth. Angeboten vom Kreissportbund im Rahmen des Programms „Integration durch Sport“ wird in Kooperation mit dem Jugendamt Wipperfürth in der Turnhalle des des EvB-Gymnasiums an der Lüdenscheider Straße trainiert.

Das ganzheitliche Training fördere neben Kraft, Koordination und Ausdauer auch die mentale Stärke und könne helfen, im

Alltag ausgeglichener und entspannter zu werden, berichtet Henk Allhoff, als Fachreferent beim Kreissportbund Oberberg für die Integrationskurse zuständig.

Teil des Programms zur Integration

Neben der Verbesserung der allgemeinen Fitness sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein besseres Gefühl für ihren Körper bekommen. Interessierte Kinder und Jugendliche ab zehn Jahren können sonntags einfach zur Halle kommen, eine Anmeldung ist nicht nötig. (r)