

# Boxen



## Light-Contact Boxing

### Ein Schnuppertraining im Sportunterricht für Mädchen ab der 6. Klasse

- Was?** Im Rahmen des Sportförderprojektes für Mädchen  
**«Atleta – Mehr Mädchen im Sport»**  
des Sportamtes der Stadt Zürich bietet «Be ready» Boxtrainings für Mädchen und junge Frauen an.
- Ziel?** Ziel des Projektes ist, Mädchen im Rahmen des obligatorischen Sportunterrichts der Stadtzürcher Schulen für die Jugend und Sport-Sportart **Light-Contact Boxing** zu begeistern und sie ihnen näher zu bringen.
- Wer?** **Das Angebot richtet sich an Lehrpersonen bzw. ihre Schüler\*innen ab der 6. Klasse.**  
*(In der 6. Klasse darf die ganze Klasse teilnehmen, da der Unterricht in koedukativer Form stattfindet, in der Oberstufe besteht die Zielgruppe nur aus Mädchen.)*
- Wie?** In mind. zwei Lektionen wird Nathalie Strassmann, Boxtrainerin und Selbstverteidigungsexpertin, mit den Schüler\*innen ein Light-Contact-Boxtraining (mit theoretischen Inputs) durchführen. Dabei sind Spass, sowie koordinative und konditionelle Herausforderungen garantiert. Ausserdem vermittelt sie ihnen die Hintergründe des Boxsports und die Möglichkeiten zu einer längerfristigen Ausübung des Sports.
- Kosten?** Das Angebot ist für Schulen der Stadt Zürich kostenlos.  
Auch das benötigte Material wird von der Kursleitung mitgebracht.
- Kontakt?** Weitere Infos zum Projekt Atleta:  
<https://www.stadt-zuerich.ch/site/atleta/de/atleta.html>  
Weitere Infos zur Kursleitung:  
<https://www.beready2.ch/>  
Ich freue mich auf eine E-Mail: [info@beready2.ch](mailto:info@beready2.ch)

**Nathalie Strassmann**

In Zusammenarbeit mit:



**Stadt Zürich**  
Sportamt

