

Nächster Grundlagenkurs: **31.07.2019 – 25.09.2019**

2x Probetraining jederzeit möglich



Head-Coach Hossein Mehranfard (r.) mit dem Trainer für die Grundausbildung Stefan Harms (l.)

Probetraining & Anmeldeverfahren

Probe-Training: Jeder am PSV Box-Training Interessierte ist **jederzeit** eingeladen, uns zu den regulären Trainingszeiten am **Montag, Mittwoch und Freitag** für ein Probe-Training zu besuchen und sofort mitzutrainieren. Dafür ist ein pünktliches Erscheinen bis **spätestens 17:45 Uhr** erforderlich. Die Teilnahme erfolgt dann üblicherweise im Rahmen des regulären Trainings. Dieses beginnt um 18:00 Uhr und endet um 19:30 Uhr. Geschnuppert werden kann insgesamt **zweimal**.

Anmeldung: Zur **dritten Trainingsteilnahme** ist einem der Trainer dann ein **Aufnahme-Antrag für den Vereinsbeitritt** zu übergeben. Der Antrag ist ebenso wie die Beitragsordnung im **Download-Bereich** der PSV-Homepage zu finden. Von nun an kann mit der entsprechenden Ausrüstung grundsätzlich an allen drei Trainingstagen am regulären Training solange teilgenommen werden, bis der nächste Grundlagenkurs beginnt. Es wird jedoch empfohlen, mit dem Grundkurs zu starten.

Grundlagenkurs: Mit Beginn des jeweils nächsten Grundlagenkurses wechseln sämtliche **Neueinsteiger** des Zeitraums unabhängig von den jeweiligen Vorkenntnissen und Fähigkeiten in den neu beginnenden Grundlagenkurs. Die **Teilnahme ist also grundsätzlich verpflichtend** und ein **regelmäßiges Erscheinen ist unbedingt erforderlich**. Damit gewährleisten wir eine einheitliche Basisausbildung und einen vergleichbaren Kenntnisstand der Teilnehmer, wenn im Anschluss wieder in das reguläre Training gewechselt wird. Der Grundlagen-Kurs hat unter Berücksichtigung von Urlaubszeiten in der Regel eine Dauer von zwei Kalendermonaten und findet **ausschließlich mittwochs und freitags** statt. Eine Teilnahme am **Montagstraining** ist während der Grundlagenschulung **grundsätzlich ausgeschlossen**. Ein Einstieg in einen laufenden Kurs ist generell nicht möglich.

Nächste Termine: Der **aktuelle Kurs** läuft noch bis zum 28.06.2019 (16 Einheiten).

Die **nächsten Grundlagen-Kurse** finden voraussichtlich wie folgt statt:

03.05.2019 – 28.06.2019 (16 Einheiten),

31.07.2019 – 25.09.2019 (17 Einheiten) sowie

16.10.2019 – 13.12.2019 (18 Einheiten).

Ausrüstung: Neben der Anmeldung sind ebenfalls **zum dritten Erscheinen** 14 Unzen-Boxhandschuhe, ein Mund-/Zahnschutz, ein Springseil sowie ggf. 4,5 m-Bandagen anzuschaffen und fortan zum Training mitzuführen. Empfehlungen dazu können die Trainer geben. Schmuck und Brillen sind stets abzulegen. Kinder verwenden 10 oz.-Handschuhe. Der Kauf speziellen Schuhwerks wird empfohlen. Ansonsten sollten die verwendeten Sportschuhe flache, nicht farbige Sohlen haben.