

30. Manager-Lehrgang des Dortmunder Boxsport 20/50

Der DBS 20/50 führt am
Donnerstag, dem 30. Oktober 2025,
von 20.00 – 22.00 Uhr ,

in der Turnhalle der Tremonia Schule, Lange Str. 84, 44137 DO,
seinen **30.Manager-Boxlehrgang** durch.

Der Lehrgang richtet sich an Männer und Frauen (!) in leitenden Positionen bzw. an Freischaffende und soll einen Ausgleich zum Berufsleben bieten.

Nach einer Aufwärmgymnastik werden grundlegende Boxtechniken vermittelt und an Geräten sowie mit einem Partner eingeübt. Die körperliche Fitness bildet dabei ebenso ein Lehrgangsziel wie die mentale Entspannung vom oft stressenden Berufsalltag.

Ein bekannter Sportpsychologe (T. J. Kim) sieht Parallelen zwischen Berufswelt und Boxing.

„Risikobereitschaft, strategisch denken, aus Fehlern lernen, diszipliniert und flexibel sein, sagt er.“

Das Training könne Managern auch im Beruf helfen.

Benötigt wird lediglich normales Turnzeug, alles andere stellt der DBS 20/50.
Die Teilnahme ist kostenlos-**eine Spende ist jedoch erwünscht.**

Jeder Teilnehmer erhält nach Abschluss des Lehrgangs eine Urkunde und ein DBS-T-Shirt.

Anmeldung bis zum 25. Oktober erforderlich unter Telefon (0231) 71 33 54.

„Ring frei“

Dieter Schumann