



Ausschreibung

Special Olympics NRW Aktionstag Boxen

14. Dezember 2021 – ab 10:00 Uhr

Liebe Mitglieder und Freunde von Special Olympics NRW,

Am Dienstag, den 14. Dezember 2021 werden wir zum zweiten Mal den Aktionstag Boxen durchführen.

Boxen ist eine ganz besondere Sportart, die man ein Leben lang ausüben kann. Zudem steigert Boxen das Selbstbewusstsein, fordert sowie fördert die Konzentration und dient der Selbstverteidigung. Fairness und Respekt gegenüber dem Gegner sind die wichtigsten Eckpfeiler dieser mehrere Tausend Jahre alten Sportart. Auch deshalb passt sie gut zu den Special Olympics Werten. Der Aktionstag richtet sich insbesondere an Athlet*innen, die diese Sportart zum ersten Mal ausprobieren möchten.

Auf spielerische Weise wollen wir den Teilnehmern die Sportart Boxen näherbringen. Boxen ist eine vielseitige Sportart, die ein hohes Maß an Konzentration und Durchhaltevermögen verlangt. Verschiedene Aspekte aus dem Boxsport werden wir hierbei ausprobieren. Neben Warmmach-Übungen wie Seilspringen und dem Training an einer Rudermaschine werden sich alle Teilnehmer auch am Punchingball und am Boxsack ausprobieren.

Der Aktionstag wird durchgeführt von den erfahrenen Trainern des Boxclubs Dortmund 20/50. Zur besonderen Motivation der Teilnehmer*innen wird auch ein prominenter Boxer das Training besuchen.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Ihr Team von Special Olympics Nordrhein-Westfalen

Hauptsponsor:

westenergie



I Allgemeine Informationen

Datum	Dienstag, 14. Dezember 2021 10:00 – 12:30 Uhr
Veranstalter/Ausrichter	Special Olympic NRW in Kooperation mit dem Dortmunder Boxsport 20/50 e.V.
Ansprechpartner:	Nico Herrmann Special Olympics in Nordrhein-Westfalen e.V. Leuthardstr. 9, 44135 Dortmund E-Mail: n.herrmann@specialolympics-nrw.de Tel.: 017657867445
Austragungsort:	Turnhalle der Tremonia Schule Lange Str. 84 44137 Dortmund (nähe Westpark)
Teilnehmerzahlen:	Max. 20 Teilnehmer
Teilnahmeberechtigt:	Athleten mit geistiger und mehrfacher Behinderung ab dem 12. Lebensjahr. Die Sporttauglichkeit der Teilnehmer und Teilnehmerinnen bestätigen die entsendenden Vereine/Einrichtungen mit ihrer Anmeldung.
Kleidung:	Sportsachen Hallenschuhe Handtuch



II Registrierung/ Anmeldung

Delegationsgröße:	Ein Betreuer/Sportler-Verhältnis von 1:3 wird dringend empfohlen, ein Verhältnis von 1:4 ist Pflicht.	
Versicherung	Das Vorliegen eines sportärztlichen Attests muss durch die entsendende Institution bestätigt werden (siehe medizinisches Formblatt). Für jeden Teilnehmer ist eine Unfall- und Krankenversicherung abzuschließen. Der Veranstalter/Ausrichter übernimmt keine Haftung!	
Anmeldung	Anmeldung bis zum 05. Dezember 2021 über unser Anmeldeformular. Zur Anmeldung gelangt ihr HIER	
Teilnahmegebühr	Special Olympics Mitglieder	frei
	Nicht-Mitglieder	5,00€
	Trainer/Betreuer	frei
	In der Anmeldegebühr sind alle Leistungen enthalten. Es fallen keine weiteren Kosten an.	
	Die Rechnungsstellung erfolgt nach der Veranstaltung. Bitte überweisen Sie den fälligen Betrag innerhalb der angegebenen Fristen.	
Ablauf (unter Vorbehalt)	Bis spätestens 10.00	Uhr Anreise
	10.15 Uhr	Begrüßung in der Halle
	10.30 Uhr - 12.15 Uhr	Training
	Spätestens 12:30	Ende der Veranstaltung
Letzte Infos	Ca. eine Woche vor der Veranstaltung erhalten Sie per Mail die letzten Infos zum Ablauf.	



Anhang 1: Einschätzung der Sporttauglichkeit

Der folgende Fragebogen soll Teilnehmer*innen bzw. deren Eltern/gesetzlich Betreuenden helfen, ihre Sporttauglichkeit einzuschätzen. Bitte gehen Sie mit jeder/m Teilnehmer/in die folgenden sieben Fragen sorgfältig durch und beantworten diese ehrlich mit ja oder nein.

		Ja	Nein
1	Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung & Sport empfohlen?		
2	Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?		
3	Haben Sie Probleme mit der Atmung oder bei körperlicher Belastung?		
4	Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder das Bewusstsein verloren?		
5	Haben Sie Knochen- und/oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?		
6	Hat Ihnen jemals ein Arzt Medikamente gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz- und/oder Atemproblems verschrieben?		
7	Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?		

Achtung! Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet? Dann suchen Sie unbedingt zur Beurteilung der Sporttauglichkeit Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf!

Den Impfpass (insbesondere Schutz gegen Tetanus/ Hepatitis aber auch als möglicher Nachweis der Corona-Schutzimpfung) sowie die (Notfall-) Medikation sollte in jedem Fall mitgeführt werden.