

# Trainiert bis in die Fußzehen

LZ 17-01

**BOXCLUB PUNCHING** Verein öffnet die Türen der neuen Trainingsstätte in der Chemiestraße

Von Lisa Wayand

**LAMPERTHEIM.** Bereits am Eingang wurden neugierige Besucher von bunten Luftballons und einem Paar Boxhandschuhen begrüßt. Am Wochenende präsentierte der 1. Boxclub Punching Lampertheim seine neue Trainingsstätte in der Chemiestraße. „Vorher trainierten wir in der Schulhalle der Berufsschule“, erklärte der erste Vorsitzende Alexander Klotz. Da seien sie jedoch zu sehr an die Ferienzeiten gebunden gewesen, was vor allem deshalb hinderlich war, weil viele Wettkämpfe direkt nach den Ferien stattfanden. Nachdem auch Umhören nicht geholfen hatte und kein Ort gefunden wurde, an dem die Geräte dauerhaft stehen gelassen werden konnten, kam der Verein durch die Unterstützung von Stephan Grieser zu seinem neuen Trainingszentrum. Auf insgesamt etwa 130 Quadratmetern, auf denen der Boxring, eine Trainingsfläche und ein Fitnessraum untergebracht sind, können sich die Kampfsportbegeisterten von nun an austoben. „Alles hier ist neu“, präsentierte Klotz, „außer die Sandsäcke“.

## Mitgliederzahlen stark gestiegen

Alexander Klotz und sein Vater Kurt Klotz, die beide den Trainerschein für Boxen erworben haben, gründeten 2012 den Boxclub „Punching“, der sich eine Weile erst einmal in der Testphase befand. Trotz Vereinen in umgebenden Städten sei die Nachfrage riesig gewesen. „Da haben wir es einfach versucht“, erklärte Alexander Klotz, „die Teilnehmer- und Mitgliederzahl ist dann aber so sehr explodiert, dass wir ein festes Gerüst aufbauen mussten“.



Der Vorsitzende Alexander Klotz (rechts) und sein Stellvertreter Kurt Klotz (Zweiter von links) zeigen Laura Beck und Andreas Riedel die neuen Räumlichkeiten des Boxclubs.

Foto: Thorsten Gutschalk

Er selbst war aktiver Boxer, konnte aber aus gesundheitlichen und beruflichen Gründen nicht mehr am Wettkampfsport teilnehmen. „Sechs Tage die Woche – das war zu viel für mich“, meinte er, „dennoch konnte ich den Sport nicht einfach fallen lassen“.

Die mittlerweile 136 Mitglieder von „Punching“ trainieren in Kindergruppen von neun bis 15 Jahren oder in Wettkampfgruppen ab 16 Jahren. Der Vereinsdurchschnitt betrage etwa 24 Jahre. Die sogenannten Fitnessboxer, die nicht im Ring gegeneinander antreten, trainieren noch immer in der Halle der Berufsschule.

Im Vergleich zu vielen anderen Teamsportarten gebe es laut Trainer beim Boxen insgesamt weniger Verletzungen. „Man ist ziemlich gut geschützt“, so Klotz. Ein

anderthalb- bis zweistündiges Training läuft etwa wie folgt ab: Nach einer Viertelstunde Aufwärmtraining mit Seilspringen oder Laufen werden technische Elemente gelernt und eingeübt. Darauf folgt eine Ausdauerinheit, beispielsweise an den Sandsäcken, gefolgt von einem gemeinsamen Auslaufen.

„Der besondere Reiz beim Boxen ist, dass man von der Fußzehe bis in die Haarspitzen durchtrainiert sein muss“, erklärte der Vorsitzende, „man muss alle Bereiche des Körpers anstrengen und es ist sehr breit gefächert“. Zudem könne man hervorragend Frust und andere Emotionen herauslassen, „viele kommen zum Training und sind ganz ernst und wenn es vorbei ist, gehen sie glücklich nach Hause“, erläuterte Klotz.

In dem Boxring mit 4,50 Länge und Breite kann man sich ordentlich auspowern. Im Vergleich zu anderen Ringen mit bis zu sechs Metern sei er relativ klein, aber perfekt für Trainingszwecke. Zudem gibt es sogenannte „Battle Ropes“, also schwere Seile, die mit den Armen in Bewegung versetzt werden, sowie einen Punching- und Speed-Ball.

„**Wenn es vorbei ist, gehen sie glücklich nach Hause.**“

Alexander Klotz, Vorsitzender

Der Fitnessraum, der unter anderem mit Crosstrainer, Kraftstation, Klimmzug und TRX-Bändern ausgestattet ist, sei laut Ale-

xander Klotz „so gut wie ein komplettes Studio“. Sogar einen großen Fernseher gibt es, auf dem auch gerne einmal der eigene Boxkampf angesehen und diskutiert wird. „Was jetzt noch fehlt, ist eine Dusche“, lachte Klotz. Die werde aber bald kommen.

Zehn Helfer von Familie und Freunden waren an diesem Tag da, um die neue Trainingsstätte gebührend einzuweihen. Mit einem Umtrunk wurden die großen und kleinen Boxfreunde begrüßt. Auch Vertreter der Stadt waren an diesem Tag vorbeigekommen, um sich ein eigenes Bild vom neuen Heim des „Punching“ Clubs zu machen. Ein besonderer Dank des Vereins ging zudem an die Stadt Lampertheim, die die Finanzierung mit 20 Prozent bezuschusst hat.