

Tradition - Athletik - Respekt Philosophie BOXEN BERN

Unsere Grundsätze

- Geführtes Training mit Schlagschule und Sparring
- Achtung, Respekt und Rücksicht gegenüber dem anderen
- Keine Schlägereien, keine Verletzungen
- Keine Aggressionen

Allgemein

- Im Boxkeller sind **alle** gleich!
- Wir kennen einander und grüssen uns mit dem Vornamen.
- Achtung, Respekt, Fairness und Schutz der Gesundheit dem Sparringpartner gegenüber steht bei unseren Boxen über allem.
- Bei uns muss keiner dem anderen etwas beweisen. Auch der Neuling soll bei uns angst- und risikofrei mitmachen können.
- Die Integration von neuen Boxern ist uns ein wichtiges Anliegen.
- Die Anweisungen der Trainer werden jederzeit und ohne Ausnahme befolgt.
- Hitzige und übermotivierte Boxer können sich am Sandsack austoben.
- Wir pflegen im Sparring die Philosophie des "Gentlemenboxens" (keine harten Schläge zum Kopf, die harten Schläge nur auf den gedeckten Körper, sauberes, spielerisches und bewegliches Boxen mit Rücksicht auf den Sparringpartner etc.).
- Boxer, welche sich nicht unseren Gepflogenheiten entsprechend verhalten, **passen nicht in unsere Institution.**