



Ausschreibung

Special Olympics NRW Aktionstag Boxen

14. November 2023 – ab 10:00 Uhr

Liebe Mitglieder und Freunde von Special Olympics NRW,

Am Dienstag, den 14. November 2023 werden wir zum dritten 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. November 2023 10:00 – 13:00 Uhr
Veranstalter/Ausrichter	Special Olympic NRW in Kooperation mit dem Dortmunder Boxsport 20/50 e.V.
Ansprechpartner:	Alina Niessner Special Olympics in Nordrhein-Westfalen e.V. Leuthardstr. 9, 44135 Dortmund E-Mail: a.niessner@specialolympics-nrw.de Tel.: 01512-0743188
Austragungsort:	Boxleistungszentrum Dortmund Helmut-Körnig-Halle Strobelalle 40, 44139 Dortmund
Teilnehmerzahlen:	Max. 25 Teilnehmer*innen
Teilnahmeberechtigt:	Athlet*innen 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 18. November 2023 über unser Anmeldeformular. Zur Anmeldung gelangt ihr HIER → https://forms.office.com/e/krbSMajEeW								
Teilnahmegebühr	<table> <tr> <td>Special Olympics Mitglieder</td> <td>frei</td> </tr> <tr> <td>Nicht-Mitglieder</td> <td>5,00€</td> </tr> <tr> <td>Trainer/Betreuer</td> <td>frei</td> </tr> </table> <p>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.</p>	Special Olympics Mitglieder	frei	Nicht-Mitglieder	5,00€	Trainer/Betreuer	frei		
Special Olympics Mitglieder	frei								
Nicht-Mitglieder	5,00€								
Trainer/Betreuer	frei								
Ablauf (unter Vorbehalt)	<table> <tr> <td>Bis spätestens 10.00</td> <td>Uhr Anreise</td> </tr> <tr> <td>10.15 Uhr</td> <td>Begrüßung in der Halle</td> </tr> <tr> <td>10.30 Uhr - 12.15 Uhr</td> <td>Training</td> </tr> <tr> <td>Spätestens 13:00</td> <td>Ende der Veranstaltung</td> </tr> </table>	Bis spätestens 10.00	Uhr Anreise	10.15 Uhr	Begrüßung in der Halle	10.30 Uhr - 12.15 Uhr	Training	Spätestens 13:00	Ende der Veranstaltung
Bis spätestens 10.00	Uhr Anreise								
10.15 Uhr	Begrüßung in der Halle								
10.30 Uhr - 12.15 Uhr	Training								
Spätestens 13:00	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.