

Abt. Boxen

Die Boxabteilung bringt sich in Form!

Schon Popey wusste, dass die optimale Ernährung die Leistung steigern kann! Auch Sportler sind sich dessen bewusst und auch beim Boxen kommt es nicht nur auf die Schnelligkeit und Kondition an - auch hier sorgt eine optimale Ernährung für eine konstante Leistung und Erfolg beim Boxen.

Das richtige Essen - dieses Training der jugendlichen Boxer des TV Großostheim übernimmt die Apotheke am Markt in einem Ernährungskurs.

Hierbei erfahren die Jugendlichen alles über die richtige Sportlerernährung um sich nicht nur optimal für die Wettkämpfe vorzubereiten, sondern auch um die Leistungsfähigkeit zwischen den Wettkämpfen zu erhalten. Die richtige Zusammenstellung der Nahrung ist ja besonders wichtig, um als Sportler nicht nur fit zu werden, sondern auch zu bleiben.

Die Boxer, die 3 x wöchentlich trainieren, unterziehen sich zunächst bei Frau Büttner, der Ernährungsberaterin von der Apotheke am Markt, einer Körperstrukturanalyse um Aufschluss über ihre derzeitige Körperzusammensetzung hinsichtlich Fettanteil, Muskulatur und Wasserhaushalt zu bekommen. Anschließend werden die Boxer über die Auswahl der geeigneten Nahrungsmittel geschult.

Da Boxen eine der besten Möglichkeiten ist, um Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination zu trainieren, ist diese Sportart bestens geeignet, um nicht nur fit und leistungsfähig zu werden, sondern auch eine gute Ergänzung für viele andere Sportarten - und dies alters- und geschlechtsunabhängig - dies beweist die Boxabteilung des TV Großostheim mit zur Zeit 45 Mitglieder zwischen 12 und 45 Jahren, davon 3 Frauen.

Die Apotheke am Markt bietet Ernährungsberatung als individuelle Einzelberatung oder in Kursen auch für Vereine oder interessierte Gruppen an. Ab März gibt es auch erstmals in Großostheim die Möglichkeit am Leichter Leben Konzept teilzunehmen.

Damit nicht nur beim Boxen jedes Essen ein Treffer landet!