

**SCHIENFITNESS**  
COACHING • PERSONAL TRAINING • KURSE

# BOX - DUO

**VATER-KIND BOXEN IN KOOPERATION MIT SCHIENFITNESS**

FÜR VÄTER (ODER MÄNNER IN DER VATERROLLE) UND  
IHREM KIND IM ALTER VON 6 BIS 9 JAHREN  
10 EINHEITEN AB DEM 12. JANUAR 2026  
MONTAGS VON 16:30-17:30 UHR  
IM AWO KINDER- UND FAMILIENZENTRUM KREUZHEIDE  
20,00€ PRO VATER-KIND PAAR  
VERBINDLICHE ANMELDUNGEN UNTER DEN KONTAKTDATEN

AWO KINDER- UND FAMILIENZENTRUM KREUZHEIDE | FRANZ-MARC-STRASSE 2A, 38448 WOLFSBURG  
KOORDINATORIN DES FAMILIENZENTRUMS: JOLINE HUBRICH  
TELEFON: 05361 8436554 | E-MAIL: KOORDINATION.KIFAZ-KREUZHEIDE@AWO-BS.DE

# SCHIENFITNESS

COACHING • PERSONAL TRAINING • KURSE

Liebe Väter, liebe Männer in der Vaterrolle und liebe Familien,

wir laden Sie herzlich zu unserem Kooperationsprojekt ein:  
Box-Duo – Vater-Kind Boxen in Zusammenarbeit mit  
SchienFitness!

Dieses Training ist so viel mehr als nur Boxen: Es ist eine Erfahrung, um spielerisch wichtige Lebenskompetenzen wie Resilienz und Respekt zu fördern und gleichzeitig die Vater-Kind-Bindung intensiv zu vertiefen. Sie erleben gemeinsam Erfolge, stärken das Vertrauen zueinander und geben Ihrem Kind wichtige Werkzeuge wie Konzentration und Impulskontrolle an die Hand.

Was erwartet Sie und Ihr Kind?

- Intensive Beziehungszeit: Schaffen Sie ungeteilte Qualitätszeit mit Ihrem Kind, die Vertrauen schafft und die Kommunikationsfähigkeit nachhaltig festigt.
- Stärkung von Körper und Geist: Durch Partnerübungen fördern Sie bei Ihrem Kind gezielt die Hand-Auge-Koordination, das Gleichgewicht und das Reaktionsvermögen.
- Selbstkontrolle lernen: Das Training bietet einen kontrollierten Raum, um überschüssige Energie abzubauen, und fördert gezielt die Impulskontrolle und Selbstregulation – wichtige Bausteine für mehr Resilienz.
- Gegenseitiges Vertrauen: Der kontrollierte Körperkontakt und die Notwendigkeit zur Sicherung in den Partnerübungen fördern das gegenseitige Vertrauen und lehren den respektvollen Umgang mit Grenzen.

Fragen und Anmeldungen bitte direkt an uns:  
AWO Kinder- und Familienzentrum Kreuzheide  
Franz-Marc-Straße 2a, 38448 Wolfsburg  
Kordinatorin: Joline Hubrich  
Telefon: 05361 8436554  
E-Mail: [koordination.kifaz-kreuzheide@awo-bs.de](mailto:koordination.kifaz-kreuzheide@awo-bs.de)

Wir freuen uns auf viele starke Duos!