

<http://www.derwesten.de/staedte/essen/kettwig-und-werden/boxen-fernab-aller-gaengigen-klischees-id11633631.html>

Boxen

Boxen fernab aller gängigen Klischees

08.03.2016 | 16:36 Uhr



Josef Woznica ist Boxtrainer und Geschäftsführer von Unschlagbar Werden.

Foto: Jörg Schimmel

Bei Unschlagbar Werden an der Ruhrtalstraße geht es nicht um Aggressionen und blutige Nasen, sondern um Fitness und Kondition.

Links, rechts, links, rechts, links, rechts – Maike bearbeitet mit Wucht den schweren Sandsack, versucht dabei sogar noch im Takt der Musik zu bleiben, die aus den Boxen an den Wänden dröhnt.

Schweißperlen rinnen ihr derweil von der Stirn, ihr Gesicht ist leicht gerötet, immer wieder schnellen ihre Fäuste abwechselnd ans Trainingsgerät. „Ich hätte nicht gedacht, das Boxtraining so einen Spaß machen kann“, sagt sie und lächelt trotz aller Anstrengungen.

Die 34-Jährige ist bei weitem nicht die einzige Frau im Boxclub Unschlagbar Werden an der Ruhrtalstraße. Ganz im Gegenteil: Fast die Hälfte der Teilnehmer an den diversen Kursen, die täglich in der 450 Quadratmeter großen Halle veranstaltet werden, sind weiblich.

„Frauen sind oftmals noch ehrgeiziger bei der Sache als Männer“, weiß Josef Woznica, zusammen mit Peter Kuschmierz Geschäftsführer des Clubs, der sich auf seiner Homepage auch „die Fettverbrennungsarena im Essener Süden“ nennt.

„Vielleicht sind wir bei den Frauen unter anderem auch deswegen so beliebt“, vermutet Woznica, „weil es hier absolut keine Anmache gibt, und sie in Ruhe ihrem Sport nachgehen können.“

seines Standortes in den Firmennamen mit eingebunden hat. „Wir saßen damals in gemütlicher Runde beisammen, als uns plötzlich dieser ungewöhnliche Name eingefallen ist“, erzählt Josef Woznica mit einem verschmitzten Lächeln, „da war uns klar, dass dies auf jeden Fall unser Markenzeichen werden wird.“

Unschlagbar Werden bietet im Gegensatz zu den klassischen Boxclubs weniger Sparring an, sondern hauptsächlich das Fitness-Boxen, eben Kurse, die besonders viel Wert auf körperliches und geistiges Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit legen. „Bei uns geht es in allererster Linie um Kondition, Ausdauer und Kraft“, erzählt Woznica, „hier wird miteinander und nicht gegeneinander trainiert. Hier geht es nicht um Aggressionen und blutige Nasen. Wir legen Wert auf soziale Kompetenz und Teamfähigkeit.“

Man bekomme nach einem anstrengenden Arbeitstag den Kopf frei und sei anschließend einfach gut ausgepowert. Ein individuell mit den Trainern abgestimmtes Ganzkörpertraining unter ärztlicher Aufsicht verbessere neben der Ausdauer und Muskelkraft auch Koordination und Reflexe, erklärt der 54-Jährige. Obendrein würden Stresshormone abgebaut und den Kursteilnehmern einfache Box- und Verteidigungstechniken, Verbesserung der Schlag-, Ausweich- und Bewegungsfähigkeit, insbesondere durch Steigerung der Schnellkraft beigebracht.

Zudem werden an der Ruhrtalstraße noch Wing Tsun-Kurse, eine spezielle Form der Selbstverteidigung, und Yoga angeboten.

„Die Übungen sind für jede Altersklasse geeignet. Unser ältester Mann ist mittlerweile 84 Jahre alt“, erzählt Woznica stolz, „und unsere älteste Frau war 94 Jahre alt. Und nachmittags arbeiten wir besonders mit Kindern und Jugendlichen. Hier trainieren im übrigen Menschen aus allen sozialen Schichten, vom Handwerker über den Juristen bis hin zu Ärzten.“

Vier festangestellte Trainer kümmern sich um die Kunden, bei denen sich Unschlagbar Werden großer Beliebtheit erfreut. Denn selbst aus Minden, Dortmund, Hattingen und Düsseldorf reisen manche Teilnehmer jede Woche an. „Es geht uns vor allem darum“, so Woznica, „dass sich die Leute wohlfühlen. Und das gelingt uns wohl offenbar ganz gut.“

Die Übungen sind für jede Altersklasse geeignet

Der gebürtige Oberschlesier hat selber bereits mit sechs Jahren mit dem Boxen angefangen, ist Boxtrainer mit C-Lizenz. Unschlagbar Werden ist seine erste Selbstständigkeit, mit der er sich einen Traum erfüllt hat. „Im Moment habe ich das Gefühl, alles richtig gemacht zu haben.“ Wer das von sich behaupten kann, scheint besonders ausgeglichen und zufrieden zu sein. Der Boxsport, bisweilen immer noch als aggressiver Sport verschrien, macht's offensichtlich möglich. . .

Ulrich Dörner