

## **Achter Frauen- und Mädchenlehrgang in Chemnitz**

Am Wochenende vom 17. Bis 18. Januar 2026 fand am Landesstützpunkt Chemnitz der achte Frauen- und Mädchenlehrgang im Boxen statt. Rund 50 Boxerinnen aus Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen stellten sich der Herausforderung, an zwei intensiven Trainingstagen in jeder Einheit ihr Maximum abzurufen. Der Lehrgang begann am Samstag mit leistungsdifferenzierten Trainingseinheiten. Während sich die Elite- und Jugendboxerinnen nach einer allgemeinen und speziellen Erwärmung gezielt auf den komplexen Teil der Partner- und Ringarbeit vorbereiteten, arbeiteten die Juniorinnen, Kadettinnen und Schülerinnen an altersgerechten Partnerübungen. Im Mittelpunkt standen saubere Grundtechniken, Distanzgefühl, Beinarbeit und koordinative Abläufe, ergänzt durch Koordinationsübungen mit Sticks zur Schulung von Reaktionsfähigkeit und Rhythmus.

Nach der Mittagspause wurden zwei Sportlerinnen für ihre herausragenden Leistungen im vergangenen Jahr geehrt. Emily Dittrich erkämpfte sich in der U23 bei der Europameisterschaft in Budapest den zweiten Platz, und Sophie Stachewski nahm in der Altersklasse U17 an der Europameisterschaft in Kienbaum teil. Beiden Athletinnen wünschen wir weiterhin viel Erfolg im internationalen Boxsport.

In der zweiten Trainingseinheit des Samstags stand das Sparring im Mittelpunkt. Im bedingten Sparring und in freien Runden konnten die Boxerinnen zeigen, wie flexibel sie sich auf unterschiedliche Gegnerinnen einstellen. Trotz unterschiedlicher Voraussetzungen in Größe, Reichweite, Stil und Erfahrung bewiesen alle Kämpferinnen hohen Einsatz, taktisches Verständnis und starke mentale Präsenz im Ring.

Der Sonntag startete mit einer gemeinsamen allgemeinen und speziellen Erwärmung, bevor die neu zusammengestellten Trainingsgruppen erneut in den Ring gingen. Dort wurde an Kombinationen, Timing, Deckungsarbeit und Gegenangriffen gearbeitet. Besonders beeindruckend war der ausgeprägte Teamgeist: Über alle Alters- und Leistungsklassen hinweg unterstützten sich die Frauen und Mädchen gegenseitig, feuerten sich an und gaben konstruktive Tipps, ein starkes Zeichen für den Zusammenhalt im Frauenboxen.

Ein großer Dank geht an den Landesstützpunkt Chemnitz für die Bereitstellung der Halle und die hervorragenden Trainingsbedingungen. Mit großer Vorfreude blicken wir bereits auf den 9. Frauen- und Mädchenlehrgang im September – wir sehen uns im Ring. 📍