

PRESSE



TRAINER



KING5 BOXTHERAPIE
von Conny König



GEWALTFREIE KONFLIKTLÖSUNG

PERSÖNLICHES

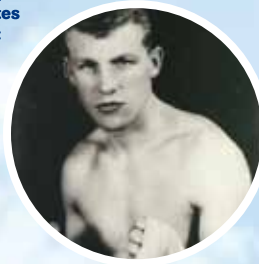
Conny König (geb. 1961) ist gelernter Bankkaufmann und staatlich geprüfter Lehrwart. Er hat zwei Töchter (geb. 1987 und 1991). Bergwandern, Tourenskigehen, Laufen und Boxen. Er spielt diatonische Ziehharmonika, hört gerne Volksmusik, „oide Hader“, die Spider Murphy Gang und die Rotofen-Musi, Berchtesgaden.

Seine Hobbys:

ERFOLGE IM BOXSPORT

- 8-maliger österreichischer Meister
- Dritter Platz bei der Junioren-WM in Yokohama, Japan (1979)
- Dritter Platz bei der Military-WM in Jinja, Uganda (1984)
- Olympiateilnehmer in Los Angeles (1984)

Bereits 1972 trainierte Rupert „Koni“ König strafällig gewordene Jugendliche. Geflügeltes Wort von den Anwälten und Richtern: „Geh boxen zum König“. Und diese Tradition setzt Conny fort.



KING5 Charityverein für Jugendliche e.V.
ZVR: 897542294 BH Hallein,
Davisstraße 34b, 5400 Hallein,
Telefon 0664-2163650,
E-Mail: boxen@connykoenig.at

Bankverbindung:
Salzburger Landes-Hypothekenbank,
BLZ: 55000, Kto.Nr.10500003030,
IBAN: AT02 5500 0105 0000 3030,
BIC: SLHYAT2S

Lebe
deinen
Sport!



KING5 CHARITYVEREIN für Jugendliche

Kinder und Jugendliche leiden mehr denn je unter Bewegungsmangel.

Fernseher, Computer, Handy, Gameboy, MP3-Player und Co holen die Welt ins Wohnzimmer. Sport und Spiel in der Natur haben immer häufiger das Nachsehen. Die Folge sind oftmals körperliche und seelische Defizite.

Wenn verschärfende medizinische Indikationen wie z. B. Adipositas, ADHS, Autismus oder ein schwieriger Migrationshintergrund dazu kommen, führt dies bei den Jugendlichen in vielen Fällen zu übermäßiger Aggressivität oder auch zu Isolation und Depression.

Allein in den allgemein bildenden Pflichtschulen im Land Salzburg gab es 2008 über 2.000 Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf.

Hier ist also individuelle Betreuung mit dem Fokus auf eine gewaltfreie Konfliktlösung gefragt. Die KING5-Boxtherapie ist ein ideales Instrument dafür.

1 Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness

Körper und Geist in Balance bringen, um gesünder, gelassener und erfolgreicher zu werden. Kraft, Ausdauer und Kondition werden ebenso verbessert wie das Koordinations- und Reaktionsvermögen. Dadurch tun sich im Leben der Jugendlichen neue Perspektiven auf.

2 Stärkung des Selbstvertrauens

Stärken und Schwächen kennen lernen, um die Herausforderungen des Alltags besser zu bestehen. Gesteigertes Selbstvertrauen und Ich-Findung sind besonders für Jugendliche ein wertvoller Nebeneffekt.

3 Aggressions- und Stressabbau

Aufgestaute Emotionen kontrolliert abbauen, um Konflikte gewaltfrei zu lösen. Aggression, Stress und Frustration finden ein Ventil und können kontrolliert entweichen.

4 Toleranzpegel erhöhen

Die eigenen Grenzen bewusst erleben, um einen respektvollen Umgang miteinander zu ermöglichen. Ängste, die ständigen Begleiter von psychischen Erkrankungen, werden abgebaut.

5 Bewegung und Gewichtsreduktion

Schwitzen und Auspowern mit Freunden, um wieder Spaß an der Bewegung zu haben und überschüssige Kilos abzubauen.



Körperlich und geistig fit durch die KING5 Boxtherapie



BRG Hallein: Das Training hat allen Spaß gemacht



Mit fliegenden Fäusten Stress und Aggressionen abbauen und dadurch die Toleranz erhöhen



Volle Konzentration beim Schlagtraining



Dir. Karl Sindinger beim Training mit Conny König im BRG Hallein