



Kaufbeuren, 02.03.2026

Lehrplan für den Verlängerungslehrgang C-Trainer-Lizenz Breitensport Boxen

Samstag, 16.05.2026

Uhrzeit	Referent	Inhalt
08:30 - 09:00	S. Boger	Administration - Ziele und Lernbereiche des Lehrgangs
09:00 - 09:30	S. Boger	Wissensüberprüfung / Test
09:45 - 10:30	S. Boger	Anti - Doping - Ernährung - Gewichtsregulierung - NEM
10:45 - 11:30	W. Sesulka	WB - Neuerungen / Anpassungen
11:30 - 12:15	W. Sesulka	BABV - DBV - WoBo - Neuerungen / Anpassungen
12:15 - 13:00	W. Sesulka	BABV - DBV - WoBo - Neuerungen / Anpassungen
Mittagspause		
14:00 - 14:45	S. Boger / K. Melder	Praxis - K. Melder Bericht
14:45 - 15:30	S. Boger	Praxis - allgemeine und spezielle Erwärmung / Boxgrundschule
15:45 - 16:30	S. Boger	Praxis - PÜ
16:30 - 17:15	S. Boger	Praxis - B20
17:30 - 18:00	S. Boger	Praxis - Abwärmen, Regeneration

Sonntag, 17.05.2026

Uhrzeit	Referent	Inhalt
08:30 - 09:15	S. Boger	Trainer - Sportler - Kampfrichter
09:15 - 10:00	S. Boger	Langfristiger Leistungsaufbau / Leistungsstrukturmodell im Boxen
10:00 - 10:45	S. Boger	Trainingssteuerung / TE - Planung
11:00 - 11:45	Z. Cakicioglu	Prävention sexualisierte Gewalt
11:45 - 12:30	S. Boger	Testbesprechung
12:45 - 13:00	S. Boger	Reflexion - Evaluierung - Abschlussgespräch

Mit sportlichen Grüßen

Stanislav Boger
Lehrwart BABV
Mobil: 0151-72194353
E-Mail: stanislav.boger@boxen-babv.de

Bayerischer Amateur-Box-Verband e.V.
Richard-Stücklen-Str. 11
91770 Weißenburg
Postfach 104
E-Mail: info@boxen-babv.de
Internet: <http://boxen-babv.de>