

Frysbox

FRYSHUSET



FRONTIER
MUAYTHAI



THAIBOXNING & DIALOG

Träning & eftersnack helt enkelt!

START
13/9

Thaiboxning stärker självkänsla och självförtroende, stärker kropp och kondition, ger ett disciplinerat tänkande grundat på en filosofi med respekt och ödmjukhet inför andra människor.

Vi börjar med grunderna, jobbar med kondition, styrka, balans och rörlighet
- thaiboxning är inte farligt - bara roligt!

Frysbox riktar sig till tjejer & killar i årskurs 7-9.
Tjejer & killar tränar thaiboxning samma grupp, efteråt delas gruppen upp i tjej- och killgrupp för dialog.

Thaiboxning är bra på många sätt, tex:

- Fysisk träning som främjar hälsa och välbefinnande
- Kunskaper i självförsvar
- Bra kroppskontroll
- Mental träning

Välkommen att prova på!

Tränar vaddå? - Thaiboxning
Pratar om vaddå? - Det vi i gruppen, tillsammans, bestämmer
Vilka pratar? - Vi som ingår i gruppen och tränar ihop först
Varför thaiboxning? - Det är en tuff sport som är otroligt rolig!
Orka träna? - Fysisk träning främjar hälsa och välbefinnande
Varför ska jag träna? - Träning ger bla mer ork, mer fokus och bättre självkänsla
Ok, vilka tider är det då? - Torsdagar kl.16.30 hos Frontier muaythai
Är det förevigt eller? - Vi träffas 1 gång/vecka hela terminen
Det är säkert svindyrt? - Hela terminen (träning 1ggr/v) kostar 300 kr
Om jag nu är intresserad då? - Hör av dig till Anders och anmäl dig
Vad ska man ha på sig då? - Tex t-shirt, tights, shorts - något du är rörlig och bekväm i.

Och du - ta med vattenflaskan - den behövs!



FRONTIER
MUAYTHAI



FRONTIER MUAYTHAI & FRYSBOS

Frysbox är ett socialt ungdomsprojekt, i samarbete mellan Frontier muaythai och Lomma kommun, som handlar om aktivitet som öppnar upp för dialog. Genom dialogen jobbar vi med självstärkande övningar och värderingsövningar, som i sin tur skapar självförtroende att ta ställning och sätta sina egna gränser. Aktiviteten öppnar upp för att tillhöra en grupp och därigenom hitta ett intresse att utbilda sig och intressera sig för kunskap som kan ta ungdomarna vidare i sina livsval.

Idrott och andra passionerade intressen anses vara en effektiv skyddsfaktor som hindrar många ungdomar från att hamna snett i livet. Frysbox är en verksamhet där idrott och passion varvas med sociala och självstärkande övningar. Syftet är att erbjuda och uppmuntra ungdomar att hitta eller fördjupa sig i en passion. Utifrån passionen kommer vi sedan med olika övningar och samtal ge ungdomarna verktyg för att påverka sina liv och hitta sina inre styrkor och tro på sig själva.

Fysisk träning ger utlopp för många olika känslor samtidigt som den främjar hälsa och välbefinnande. Träning i thaiboxning ger kunskaper i självförsvar, bra kroppskontroll men också mental träning. Det ger ett disciplinerat tänkande, grundat på en filosofi med respekt och ödmjukhet inför andra människor. Detta kommer att ske i kombination med samtal.

Fokus ligger på att öka självkänsla i form av att arbeta på sin personliga utveckling, att träna på att göra medvetna och aktiva val, samt att ge verktyg att nå sina mål och känna sig mer delaktiga i sociala sammanhang. I en träningsgrupp skapas även en miljö för ungdomarna att prata, bli hörda och möjlighet till reflektion.

Genom att känna delaktighet, tillhörighet och ansvar får ungdomarna växa i sina roller och känna självförtroende att klara av olika utmaningar de ställs inför. Den fysiska delen används som en drivkraft att öppna upp för samtal efteråt. Genom att svettas, slita och kämpa ihop stärks bandet mellan ungdomarna och förtroendet för varandra ökar.

Har du frågor eller något du undrar över? Tveka inte att höra av dig. Förälder/målsman är givetvis varmt välkomna att följa med första gången för att träffa oss ledare och se vart vi håller hus!

Detta är ett projekt som startades av Pernilla Johansson, bla fd polis och världsmästare i thaiboxning, genom Fryshuset i Stockholm. Som polis mötte Pernilla många ungdomar med behovet av en positiv gemenskap och en utvecklande fritid. Efter flera år med lyckosamma Frysbox-grupper i olika städer i Sverige, vill även vi i Frontier muaythai, tillsammans med Lomma kommun, ta vårt ansvar för ungdomarna.

Vi tror verkligen på våra ungdomar, deras framtid och utveckling!

För mer info - kontakta Anders. Vi har även mer information om projektet på vår hemsida www.frontiermuaythai.se

Frontier muaythai

Just det! - Thaiboxning är inte farligt - bara roligt!



FRONTIER MUAYTHAI

