

ALLE KINDER,

FERTIG, LOS!

PODCAST



Wieso dieses Interview?

In dieser Folge geht es um Disziplin, Fairness und Haltung – im Sport wie im Leben. Sophia spricht mit **Marcos Nader** – Profiboxer, Europameister, Trainer und Mitgründer des Wiener Boxvereins *Bounce* (www.bounce.at). Marcos erzählt, wie Boxtraining bei Kindern das Selbstvertrauen stärkt, Werte wie Respekt und Rücksicht vermittelt – und wie wichtig eine klare Haltung und Verlässlichkeit im Alltag sind.

Er spricht offen über die Integrationskraft des Sports, über seine Arbeit an Wiener Schulen und warum er Boxen als „Therapie“ sieht.

Jetzt abonnieren!

Boxen ist eine Schule fürs Leben

Interview mit Marcos
Nader

Jetzt anhören >

In dieser Folge erfährst du:

- Warum Kinder durch Boxtraining auch sozial und emotional wachsen
- Wie Marcos Integration und Respekt über Bewegung fördert
- Was es heißt, konsequent und mit Herz Jugendliche zu begleiten
- Warum Begrüßen und Auf-Wiedersehen-Sagen ein Schlüssel fürs Leben ist

Folge 13: Boxen - eine Schule fürs Leben Interview mit Marcos Nader

Zentrale Gedanken aus dem Gespräch

- **Boxen als Schule fürs Leben:** Kinder lernen Regeln, Rücksicht, Disziplin – und sich selbst zu behaupten
- **Integration durch Bewegung:** In der Boxhalle treffen 35 Nationen aufeinander – das gemeinsame Ziel verbindet
- **Zweite Chancen geben:** Auch Kinder, die auf die schiefe Bahn zu rutschen drohen, können durch Sport wieder zurückfinden
- **Sport als Haltung:** Marcos lebt vor, was er lehrt – im Ring, in der Schule, im Alltag

Zitat aus dem Interview

„Sport ist die beste Integration. In meiner Halle treffen 35 Nationen aufeinander – und alle verfolgen dasselbe Ziel. Da wird Deutsch gesprochen, da entsteht Respekt. Das funktioniert nur über Bewegung.“
– *Marcos Nader*

Bewegungstipps aus dem Interview

- Am Spielplatz toben lassen – das erste Training beginnt draußen
- Den Lift meiden – Stiegen steigen stärkt die Koordination
- Im Alltag kleine Bewegungseinheiten bewusst einbauen (z. B. auf einem Bein Zähneputzen)

Buchtipps aus der Folge

- *Alle Kinder, fertig, los!* von Bolzano/Winkler
<https://shop.falter.at/alle-kinder-fertig-los.html>

Mehr zu Marcos Nader und bounce:

<https://bounce.at>

Ich freue mich, wenn du reinhörst, die Folge teilst und den Podcast abonnierst!

Damit Bewegung wieder ein selbstverständlicher Teil von Kindheit wird.

Ab 03. März 2026

Auf www.allekinderfertiglos.at und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.



Alle Kinder fertig los

1030, Wien

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.

Wenn Du keine E-Mails mehr von mir erhalten möchtest, kannst du dich natürlich jederzeit abmelden:

[Abbestellen](#)

