

# BOXER

## *vrienden*



Ledencontactblad  
Boxer Vrienden Nederland  
**Lente 2019**

Officieel orgaan van de Boxer Vrienden Nederland  
Opgericht juni 2010 Notarieel opgericht 03-09-2010  
Inschrijffnummer Kamer van Koophandel 50763474

Bankrelatie: ING bank nr 4488054  
tnv Boxer Vrienden Nederland  
IBAN: NL41INGB0004488054 BIC-code: INGBNL2A  
www.boxervriendennederland.nl



#### **Bestuur** (\*jaartal van aftreden)

- Voorzitter  
Kees van Gorp (\*2018)  
Lovense Kanaaldijk 40 5015 AK Tilburg  
Tel. 06-54716556  
E-mail: Kees1962@hotmail.com

- Penningmeester en ledendministratie  
Ilona van den Hout (\*2020)  
Lovense Kanaaldijk 40 5015 AK Tilburg  
Tel. 06-39511490  
E-mail: Penningmeester\_  
boxervrienden@hotmail.com

- Secretaris  
Cathy Bosgoed  
Brasemstraat 28  
5022 HH Tilburg  
cathybosgoed@hotmail.com

De redactie noch de vereniging zijn verantwoordelijk voor de ingezonden stukken. Wij behouden ons het recht om ingezonden stukken in te korten of te redigeren. Meegestuurde foto's mogen zonder toestemming van de fotograaf geplaatst worden.

© Het is niet toegestaan de inhoud, of delen van de inhoud, te vermenigvuldigen of publiceren zonder schriftelijke toestemming van het secretariaat.

Ingezonden stukken stuurt u naar de redactie. Zie hiervoor de site:  
[www.boxervriendennederland.nl](http://www.boxervriendennederland.nl)

Beste leden,

Het nieuwe verenigingsjaar draait al weer op volle toeren. Helaas heb ik op de laatste jaarvergadering verstek moeten laten gaan. Niet leuk maar het was dit keer met geen mogelijkheid te combineren met een aantal privé zaken. De opkomst bij de ALV was zéér laag. Jammer! Ook de input voor ons clubblad blijft achter, ondanks afspraken en oproepen. Dit clubblad wordt nu helaas door andere verenigingen gevuld. Dat kunnen we toch niet laten gebeuren, dat niet-boxer bezitters ons clubblad gaan vullen?!

De volgende uitgave zal medio mei/juni zijn. UITERLIJK 1 mei dienen artikeltjes aangeleverd te zijn bij de redactie. Foto's apart toevoegen in een hoge resolutie. Nogmaals een oproep om aan de inhoud bij te dragen. Samen maken we onze vereniging!

De eerste activiteiten zoals speldag, clubexamen, landelijk UV-examen, wandelingen

en collectieve inenting staan al weer op de agenda! Kortom als u deelneemt, hebben we weer veel te bieden. De laatste hand wordt gelegd aan de organisatie. Voor wat betreft de UV-examens volgt de agenda op de site. Kijk voor reglementering ook op de site van de Raad van Beheer op Kynologisch gebied in Nederland. Zoals u wellicht weet, is deze kortweg genoemde 'Raad van Beheer' de overkoepelende organisatie voor de georganiseerde kynologie. Als rasvereniging willen en moeten we ons gezicht op een positieve manier tonen en daar waar mogelijk ons stemrecht gebruiken. Aansluiting bij de Raad is dus van wezenlijk belang.

*Kees van Gorp*



# Mijten bij de hond!

## deel 2

door Kees van der Sar



Demodex

### Symptomen van mijten bij honden

**Herfstgrasmijten** of hun larven kunnen bij gevoelige honden allergische reacties veroorzaken als gevolg van hun beet. Door deze reactie ontstaat jeuk met verschillende intensiteit. Het gevolg is dat de hond eraan gaat likken en krabben, waardoor er veranderingen van de huid kunnen optreden. De larven van de mijt zitten voornamelijk tussen de tenen, op de ledematen, op het hoofd en op de buik (op de tepels).

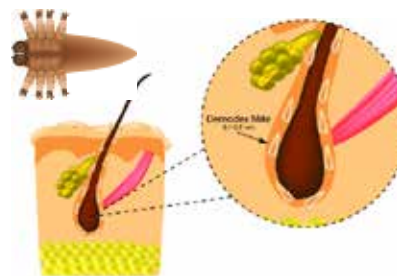
**Oormijten** veroorzaken ernstige jeuk in de oren, waardoor honden net zo lang aan het binnenste gedeelte van de oorschelp krabben tot het gaat bloeden. Het veroorzaakt ontstekingen in de oren. Een typisch kenmerk is een bruinzwarte brosse afscheiding, die doet denken aan koffiedik.

**Cheyletiella-mijten** veroorzaken verschillende maten van jeuk, van lichte jeuk tot erge jeuk. Typisch voor deze mijt is roos, vooral in de buurt van de rug, de schouders en de buitenkant van de oorschelpen. De mijten zelf zien eruit als grote schilfers. Ze worden ook wel 'wandelende roos' genoemd.

Het typische kenmerk van een infectie met de **mijten van Sarkoptes** is een extreme jeuk met een kenmerkend verspreidingspatroon. Het meest getroffen zijn de ellebogen, de oorschelpen en de buik. Uiteindelijk ook het hoofd en de rug. Eerst verschijnt roodheid van de huid. Door de jeuk en het krabben ontstaan haarverlies, roos, verdikking en hyperpigmentatie van de huid.

In tegenstelling tot andere mijtsoorten veroorzaakt de **Demodex-mijt** in de eerste plaats

geen jeuk, of alleen in uitzonderlijke gevallen en nieuwe vormen. Haararme of haarloze, rode, schilferige vlekken ontwikkelen zich. Afhankelijk van de vorm van demodicose verschillen de gebieden op de huid waar veranderingen voorkomen.



Alle mijtziekten kunnen als er sprake is van hooggradige besmetting worden gevolgd door een secundaire infectie van de huid met bacteriën en gistschimmels. Dit kan behandeling bemoeilijken en de genezing vertragen. Dit

kan zich uiten in eczeem, pyodermie, huidverdickening en andere huidveranderingen.

### Diagnose van mijten

Voor de meeste soorten mijten is het onderzoeken van de oppervlakkige huid en een preparaat met kleefstof voldoende. Bij oormijten heeft men een uitstrijkje nodig om het te kunnen beoordelen. De verschillende vormen van demodicosis kunnen op verschillende manieren worden vastgesteld. Door de diepe huid te onderzoeken, een preparaat met vloeistof, een preparaat met kleefstof of door het onderzoeken van de haarwortels van losse haren.

### Therapie van mijten bij honden

Bij sommige mijtsoorten (Cheyletiella, Sarkoptes, Otodectes en Demodex) is het aan





*Sarcoptic*

te raden om niet alleen de zieke hond, maar ook andere dieren in het huishouden te behandelen, omdat het besmettingsgevaar hoog is. Bovendien moet men denken aan de behandeling van de omgeving. Daarnaast moet de therapie verschillende keren worden herhaald, zodat alle ontwikkelingsstadia van de mijten worden gedood. Bij honden met een zeer dichte of lange vacht kan het scheren van het haar noodzakelijk zijn voor een succesvolle behandeling. Voor de behandeling van mijten bij honden zijn verschillende medicijnen beschikbaar, van acaricidale geneesmiddelen in shampooovorm tot tabletten en spot-on (een soort pipetten). In het geval van ernstige mijtinfestaties en daaropvolgende secundaire huidinfecties, moeten deze worden behandeld met antibacteriële shampoos of zelfs met

huidvriendelijke antibiotica. Bij de gegeneraliseerde vorm van demodicose veroorzaakt door immunosuppressie, is de behandeling van de onderliggende ziekte de eerste vereiste voor het succes van de therapie. De therapie moet altijd door de dierenarts worden uitgevoerd. Bovendien is de ondersteuning van het immuunsysteem nuttig voor een herstel van mijtziekten. Voor de behandeling van de omgeving kan, naast mechanische reiniging zoals stofzuigen, vegen, enz., een contact insecticide worden gebruikt. Bovendien moeten de volledige leefruimte, de auto, de slaappleaats van de hond, transportmanden of kooien en onderhoudsbenodigdheden (kammen, borstels, enz.) tijdens de gehele duur van de therapie consequent en grondig worden behandeld.

### Preventie van mijten

Een mijtenplaag bij honden kan voorkomen worden door het behandelen met medicijnen die acaricide middelen bevatten. Spot-onpreparaten en medicijnen in tabletvorm zijn hier bijzonder geschikt voor. Het contact met geïnfecteerde dieren moet worden vermeden. Omdat de Demodex-mijt tot de normale huidfauna van de hond behoort, is hier een medische profylaxe niet mogelijk. Er mag niet worden gefokt met besmette honden die de

gegeneraliseerde erfelijke demodicose hebben, omdat ze dit kunnen doorgegeven. Het is raadzaam om het immuunsysteem te ondersteunen en te versterken om vooral de gelocaliseerde spontane vorm te voorkomen.

*Bron: Zooplus Magazine*

<https://www.zooplus.nl/magazine/hond>

*Oormijt*



# Uithoudings- vermogenproef

*Christel van de Westelaken*



**za 18 mei**  
**UV examen**  
aanvang 9.00 uur  
trainingslocatie Tilburg  
kosten € 30,- per hond  
inschrijvingsmogelijk-  
heden volgen

Met de Uithoudingsvermogenproef (UV) kan een hond aantonen dat hij de lichamelijke en geestelijke eigenschappen bezit waarover een werkhond voor de praktijk of voor de fokkerij van werkhonden moet bezitten. De hond moet er uiteraard wel het gestel en de conditie voor hebben.

De proef bestaat uit een loopoefening en een gehoorzaamheidsoefening. Het lopen bestaat uit 20 kilometer, af te leggen naast de fiets op een snelheid van 12-15 kilometer per uur. In deze rit zijn twee rustpauzes opgenomen. De keurmeester kijkt tijdens het gehele

parcours of de hond vermoeidheidsverschijnselen vertoont. Ook kijkt hij naar de conditie van de voetzolen van de hond. Als de loopoefening gedaan is, krijgt de hond opnieuw een rustpauze. Daarna legt hij de gehoorzaamheidsoefening af.

Hieronder vind je een voorbeeld trainingschema, zodat je zelf schematisch de afstanden naast de fiets kunt opbouwen. Trainen voor de UV-proef is absoluut noodzakelijk. Anders breng je daarmee de gezondheid van je hond in gevaar.

Fiets nooit met de hond als de buitentemperatuur hoger is dan 20° C! Uw hond kan alleen door te hijgen en via zijn voetzolen zijn warmte kwijt. Op warmere dagen kunt u beter

's ochtends vroeg fietsen, omdat het wegdek 's avonds nog behoorlijk lang erg warm blijft.

*Bron: raad van beheer/becharonclub/*

## VOORBEELD ONDERHOUDSSHEMA 21 DAGEN VOLWASSEN HOND

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
WEEK 1	25 min	15 min	rustdag	25 min	15 min	rustdag	25 min
WEEK 2	20 min	rustdag	25 min	15 min	rustdag	25 min	20 min
WEEK 3	rustdag	25 min	15 min	rustdag	25 min	20 min	rustdag

## Hap/stap-wandeling 10 maart

*Gezellig wandelen en na afloop gezellig samen iets eten.*



In navolging van de gezellige en zéér geslaagde kerstborrel gaan we weer een gezellig hapjes buffet organiseren. Nu echter geen les vooraf maar wel een leuke wandeling. We komen op 10 maart om 10 uur samen en gaan dan gezellig naar een locatie waar we gezamenlijk gaan wandelen. De honden moeten wel aangeliind blijven. Als we na de gezellige wandeling terug komen hopen we te kunnen genieten van hapjes die door de deelnemers zijn bereid en gesponsord. Kortom iedereen neemt iets mee. Neem kort contact op met onze secretaris om door te geven of je meedoet en wat je eventueel kunt maken voor het hapjes buffet. Na afloop weer gezamenlijk opruimen en alles schoon achterlaten. We hopen op een leuke opkomst en deelname.

# Trigger stacking

*"Dat doet'ie anders nooit"*

Hoeveel hondeneigenaren zullen dit niet al eens vol verbazing of frustratie hebben uitroepen? Hun normaal gesproken zo zacht aardige en stabiele hond vertoont opeens angstig, reactief of zelfs agressief gedrag.

Er kunnen meerdere redenen zijn die hieraan ten grondslag liggen (denk bijvoorbeeld aan medische problemen) maar je hebt best kans dat het gedrag wordt veroorzaakt door trigger stacking. In dit artikel wordt uitgelegd wat deze term precies inhoudt, hoe je het kan herkennen en vooral... hoe je het kan voorkomen.

## **Wat is trigger stacking?**

Trigger stacking (vrij vertaald: opeenstapeling van prikkels) is een situatie waarin meerdere – vaak spannende – gebeurtenissen in een te kort tijdsbestek plaatsvinden, waardoor de hond uiteindelijk een zeer heftige stressrespons vertoont. Los van elkaar, met genoeg tijd ertussen, zouden de gebeurtenissen hoogstens een milde stressreactie teweegbrengen

maar als ze op elkaar worden gestapeld, vindt er een cumulatief effect plaats en wordt het eenvoudigweg teveel. Ook bij mensen kan er een dergelijk effect plaatsvinden. Denk maar eens aan die dagen waarop alles mis lijkt te gaan; je wordt te laat wakker, ontdekt dat je hond in huis heeft gepoept, morst koffie over je nieuwe kleren (of erger nog: de koffie blijkt op te zijn!), krijgt je auto in eerste instantie niet aan de praat en komt even later ook nog in een file terecht, waardoor je natuurlijk veel te laat op je werk aankomt. Los van elkaar zouden deze gebeurtenissen wel vervelend zijn maar je zou er nog niet van over je toeren raken.

Als zij achter elkaar plaatsvinden, is er echter een grote kans dat je er behoorlijk gestresst van raakt. Je kan dan bijvoorbeeld 'opeens' in woede uitbarsten terwijl je in die file staat of helemaal overstuur op je werk aankomen. Dit komt door de opeenstapeling van al die kleine, vervelende 'triggers'. Bij honden werkt dit hetzelfde.



## **Wat gebeurt er precies?**

Net als mensen krijgen honden gedurende de dag te maken met verschillende prikkels. Indien een bepaalde prikkel een milde stressreactie uitlokt, is er in principe nog niet zoveel aan de hand. Let wel: of een bepaalde prikkel als eng of bedreigend wordt ervaren, is volledig afhankelijk van de individuele hond. De ene hond vindt fietsers spannend, de ander mannen met baarden en weer een ander rennende kinderen (en ga zo maar door).

Bij stress of spanning komen er in het lichaam verschillende hormonen vrij, zoals cortisol en adrenaline. Adrenaline is een kortwerkend stresshormoon en stelt het lichaam in staat tot directe actie (vecht- of vluchtreactie). Als de prikkel is verdwenen, zal het hormoon ook weer vrij snel uit het lichaam verdwijnen. Cortisol kan echter wel 5 tot 8 uur actief blijven. Daarom is het belangrijk dat er genoeg tijd zit tussen de verschillende prikkels; het lichaam heeft de tijd nodig om weer in balans te komen.

Als de ene prikkel vrij snel na de andere optreedt, zijn er echter nog steeds stresshormonen aanwezig in het lichaam. De hormonen die bij deze nieuwste gebeurtenis vrijkomen, worden hier dan als het ware bij opgeteld.

## **Positieve spanning**

Belangrijk om te vermelden is dat ook positieve spanning kan bijdragen aan trigger stacking. Dit kan je misschien het beste vergelijken met het gedrag van een kind na een drukke dag in een pretpark. De hele dag heeft het kind de grootste lol maar eenmaal thuis wordt het kribbig en huilerig; hoe leuk het ook was, de vele prikkels en voortdurende drukte eisen toch hun tol.

Als je met je hond hebt deelgenomen aan een plezierige activiteit (bijvoorbeeld een behendigheidswedstrijd of een workshop) is het dus belangrijk dat je rekening houdt met de positieve spanning die er daarna in zijn lijf aanwezig is.



### Hoe werkt trigger stacking nu in de praktijk?

Laten we als voorbeeld een hond nemen die redelijk stabiel is maar het wel spannend vindt om andere honden tegen te komen of over zijn hoofd te worden geaaid. Daarnaast vindt hij vreemde mensen ook niet altijd even leuk; het is een beetje een kat-uit-de-boom-kijkend type. We noemen deze hond Ted.

1. Bij de ochtendwandeling is het gelijk al raak; hond nummer één komt opeens om een hoek gelopen. Dit levert zoals verwacht een milde stressreactie op bij Ted. Hij begint met zijn tong langs zijn lippen te likken en de haren op zijn rug komen iets overeind. Zodra de hond uit het zicht is, bedaart Ted weer een beetje.
2. De volgende prikkel dient zich echter alweer direct aan: er komt een kind aangelopen dat probeert Ted over zijn hoofd te aaien. Kinderen zijn normaliter geen probleem voor hem en zijn baasje ziet er dan ook geen kwaad in. Ted laat ondertussen al aardig wat stresssignalen (hoofd wegdraaien, oren naar achter, gespannen gezichtsuitdrukking, hijgen) zien maar helaas kan zijn baasje deze nog niet zo goed herkennen. Het niveau van de stresshormonen wordt nu alsnog hoger. Eindelijk loopt het baasje door en kan Ted de ergste spanning wat weg laten vloeien, al voelt hij zich nog steeds erg onrustig.
3. Dan komt de druppel die de emmer doet overlopen; ze komen een voor Ted onbekende man tegen (kennelijk kent zijn baasje de man wel) en deze man begint hem vol enthousiasme aan te halen. Ook over zijn hoofd. Voor Ted is het nu echt

genoeg, de stress wordt hem teveel en hij kan zich niet meer inhouden. Een flinke waarschuwingsbeet is het gevolg. De huid van de man wordt rakelings geraakt en hij heeft geen verwondingen maar het baasje van Ted is zich helemaal rot geschrokken en put zich uit in verontschuldigingen tegenover de man. "Het spijt me enorm, ik weet niet wat Ted heeft beziel om zich zo te gedragen. Hij doet dit anders nooit!"

### "Vanuit het niets"

Door trigger stacking kunnen honden die zich normaal gesproken goed gedragen toch 'opeens' agressie (of elke andere extreme stressreactie) vertonen. Voor veel mensen komt dit gedrag vanuit het niets en er wordt dan ook vaak beweerd dat de hond geen enkele waarschuwing gaf alvorens over te gaan tot een beet. Er gaat echter altijd iets vooraf aan dergelijke reacties en de kans dat het te maken heeft met een opeenstapeling van stress is vrij groot. Elke hond heeft een bepaalde grens. Bij de ene hond zal deze grens sneller worden bereikt dan bij de andere hond maar voor iedere hond geldt dat als de grens wordt overschreden hij gedrag kan gaan vertonen dat niet past binnen zijn normale repertoire. Het hoeft niet altijd een beet te zijn; sommige honden bevriezen bijvoorbeeld van angst of vluchten juist weg.

In het voorbeeld van Ted had de laatste ontmoeting best goed kunnen gaan. De aanhalingen van de man zouden alleen milde stress hebben opgeleverd (ook niet fijn, maar wel beheersbaar). Als er geen andere stressvolle gebeurtenissen hadden plaatsgevonden, zou Ted zich in feite gewoon hebben gedragen zoals

altijd en zou zijn baasje niets hebben gemerkt. Wat kan je als hondeneigenaar nu doen om trigger stacking te voorkomen? Hieronder volgen enkele tips.

### Weet waar de grenzen van je hond liggen

De ene hond heeft sneller zijn grens (threshold) bereikt dan de andere hond. Probeer in te schatten waar de tolerantiegrens van jouw hond ongeveer ligt en voorkom dat hij daar overheen kan gaan. Voor veel honden staat dit niveau gelijk aan een bijtgrens; een overschrijding hiervan kan ervoor zorgen dat zelfs de meeste relaxte hond uiteindelijk zal bijten. Dit betekent tevens dat je heel goed moet weten welke factoren stress of spanning bij de hond kunnen veroorzaken en hoeveel hij daarvan kan hebben. Neem elke factor even serieus, hoe weinig het in jouw ogen misschien ook voorstelt. Vergeet niet dat verschillende factoren bij elkaar opgeteld een enorme stressreactie kunnen veroorzaken.

### Herken de stresssignalen van je hond

Observatie is alles! Probeer een expert te worden in het lezen van de lichaamstaal van je hond. Hoe reageert hij in verschillende situaties, welke gedragingen laat hij zien, wat doet hij met zijn lichaam? Let vooral ook op de kleinste signalen! Op internet is er veel waardevolle informatie te vinden over de lichaamstaal van honden. Daarnaast zijn er vele boeken en dvd's op de markt met betrekking tot dit onderwerp. Zodra je deze signalen leert herkennen, zal je makkelijker kunnen bepalen wanneer een bepaalde situatie of prikkel teveel is voor je hond.

### Herken de situaties die spanning geven

Wat zijn de triggers van de hond? Welke ervaringen bezorgen hem stress (hoe mild ook)? Dit kan echt van alles zijn: een bezoekje aan de dierenarts, borstelen/kammen, andere honden ontmoeten, kinderen, katten, mannen met hoeden, een balspelletje (postieve spanning!), fietsers, hardlopers, enzovoort. Leer je hond kennen als individu en breng al zijn verschillende eigenschappen in kaart. Wat brengt hem van de wijs en waar loopt hij juist helemaal warm voor? Op die manier leer je zijn gedrag van tevoren steeds beter te voorspellen en kan je daar vervolgens rekening mee houden.

### Neem je hond in bescherming

Zorg dat je je hond zo goed mogelijk begeleidt tijdens stressvolle situaties zodat hij niet overprikkeld kan raken. Daarnaast doe je er verstandig aan hem uit een situatie te halen die hem echt teveel stress geeft. Als je weet dat hij extra heftig kan reageren op spelende en rennende kinderen, zoek ze dan niet op of loop een andere kant op met hem.

### Geef je hond de tijd om tot rust te komen

Heel belangrijk! Geef je hond de tijd om te herstellen na een spannende ervaring, zodat nieuwe prikkels niet kunnen zorgen voor een opeenstapeling van de aanwezige stresshormonen. Ook als je denkt dat je hond het allemaal nog makkelijk aankan of als je geen duidelijk stresssignalen ziet, geef hem altijd de mogelijkheid om tot rust te komen.

*Dit is een ingekorte versie van een artikel van Charlotte Phebe Post, Tekstschrijver & Cognitief Kynoloog.*

# Van wie is die boxer?

Ik ben Luc Van Mechelen. Ik woon in Schoonbroek, een gehuchtje van de Belgische gemeente Retie. Schoonbroek is een klein dorpje waar de meeste mensen elkaar kennen, en dus ook mijn hond. Qwiebes is de vedette van het dorp. Iedereen kent haar. Ik werk als kok in een instelling voor mensen met een mentale beperking. Daarnaast doe ik nog barbecues met mijn oude Citroënbussje. Twee jaar geleden werd ik getroffen door een hartaanval. Na de revalidatie kreeg ik het advies om het wat rustiger aan te doen en te blijven bewegen. Toen besloot ik om terug een hond in huis te nemen. In mijn revalidatieperiode wandelde ik enorm veel. Op een van die wandelingen kwam ik Bart tegen, samen met zijn hond. We praten even en zo kwam ik bij Kamila en Kees terecht voor een boxer.

## Hoe heet jouw hond en waarom een boxer?

Mijn hond heet Houwaert's Lotte, maar ik noem ze Qwiebes. Ik ben gewoon zot van boxers. Ik hou enorm van hun speelse, levendige karakter. Okee, soms kunnen ze een beetje koppig zijn, maar over het algemeen zijn immer vrolijk. En ja hoor, de volgende



wordt weer een boxer. Die komt er trouwens binnenkort aan. Dan krijgt Qwiebes een speelkameraadje. Het geslacht is voor mij niet van belang. Qua kleur gaat mijn persoonlijke voorkeur naar een donker gestroomde boxer, maar de gele vind ik ook mooi. Ik kijk eerder naar de bouw

dan naar de kleur. Ik hou van de elegante, gespierde bouw van de boxer.

## Heb je al eerder boxers gehad?

Mijn twee vorige honden waren ook boxers. De eerste was een gele teef. Na enkele weken heb ik ze moeten laten inslapen. Het hondje bleek een

“dwergje” te zijn. Ze zakte door haar pootjes onder het gewicht van haar lijf. Bovendien was ze tweeslachtig ... De tweede was een witte boxer die 14 jaar bij mij mocht wonen.

## Het karakter ...

Het karakter van Qwiebes is helemaal wat ik van een boxer verwacht: ze is super lief, dol op spelen en wandelen. Qwiebes is heel leergierig en houdt van hindernissenparcours afleggen. Binnen is ze heel rustig en kent perfect haar plekjes. Ze maakt niks kapot en zit nergens aan te knabbelen.

## Trainen met de hond

Ik train met Qwiebes in eerste instantie omdat ik wil dat ze wat basisbegrippen kent. Bovendien vindt ze trainen super leuk.

## Activiteiten

Ik kom hoofdzakelijk trainen. Tot op heden heb ik nog niet aan andere activiteiten deelgenomen, maar dat gaat in de toekomst zeker gebeuren.

## Clubblad

Een mooi, prachtig geïllustreerd blad. Ik kijk gewoonlijk eerst even naar de foto's van de boxers voor ik begin te lezen.



