

Training / St. Pauli

Lernt Boxen auf St. Pauli
Hallo Jungs und Mädels,
Anfängerboxen

KEINER TRAINIERT,
UM ZWEITER
ZU WERDEN.

Jugendliche und Erwachsene
Boxen / Fitness-Boxen

Beim Fitness-Boxen werden Elemente des klassischen Box-Trainings mit modernen Fitness-Trends kombiniert: Das Training beginnt in der Regel mit einer etwa zehn Minuten langen Aufwärmphase. Im zweiten Teil werden die Grundtechniken und einfachen Schlagkombinationen des Boxens geübt - dabei wird der Puls langsam auf Touren gebracht.

Richtig zur Sache geht es im dritten Trainingsabschnitt: Die Teilnehmerinnen ziehen sich die Boxhandschuhe an und boxen gegen die geschätzten Hände ihrer Partnerinnen oder gegen Sandsäcke und gepolsterte Pads. Kombiniert wird der intensive "Schlagabtausch" mit schweißtreibendem Zirkeltraining. Nach ca. 50 bis 70 Minuten ist selbst die stärksten Boxer geschafft. Dann kommt die Cool-Down-Phase: Die Muskeln werden gedehnt und gelockert.

Trainingszeiten:
Dienstag und Donnerstag
18:00 - 20:00 Uhr

Unser Training in Hamburg findet statt in der Sporthalle
der Schule am Holstenwall 17, Eingang Peterstrasse.

Verkehrsanbindung:
U-Bahn St. Pauli U3
(Fußweg 5 Minuten)

Info:
Jimmy Jamal AbboudeMail :
jimmy@boxingsun.de
Tel :040- 42 91 36 36