TRAININGSPLAN

Boxstudio Andres · Hohenesch 61, 22765 Hamburg · Woche 16.11. – 21.11.2026 · Stand 18.11.2026

BOXSTUDIO ANDRES Hamburg

Montag 16.11.	Dienstag 17.11.	Mittwoch 18.11.	Donnerstag 19.11.	Freitag 20.11.	Samstag 21.11.
Personal Training 08:00 – 16:00	**Personal Training** 08:00 – 16:00	**Personal Training** 08:00 – 16:00	**Personal Training** 08:00 – 16:00	**Personal Training** 08:00 – 16:00	**Frauen-Boxen** 10:00 – 11:00
Boxen für Jugendliche 17:00 – 18:00	**Boxen für Jugendliche** 17:00 – 18:00	**Boxen für Jugendliche** 17:00 – 18:00	**Boxen für Jugendliche** 17:00 – 18:00	**Boxen für Jugendliche** 16:00 – 17:00	**Boxen Technik-Strategie** 11:15 – 12:30
Boxen Technik-Strategie 18:30 – 19:45	**Frauen-Boxen** 18:15 – 19:15	**Boxen Technik-Strategie** 18:15 – 19:30	**Boxen Technik-Fitness** 18:15 – 19:15	**Boxen Technik-Strategie** 17:15 – 18:30	**Personal Training** 12:30 – 15:00
	Boxen Technik-Fitness 19:30 – 20:30	**Boxen Technik-Grundlagen** 19:45 – 20:45	**Frauen-Boxen** 19:30 – 20:30	**Boxen Technik-Grundlagen** 18:30 – 19:30	

Boxen Technik-Strategie

Für alle, die mehr wollen: Hier lernst du die richtige Anwendung der Grundschläge in den verschiedenen Angriffs- und Verteidigungsformen sowie das strategische Vorgehen im Ring mithilfe von Partnerübungen und am Sandsack. Geeignet für Einsteiger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene.

Boxen Technik-Fitness

Ein intensives Ganzkörpertraining, das Kraft und Ausdauer verbessert. Es verbindet Elemente aus dem Boxen mit konditionell anspruchsvollen Übungen wie Zirkeltraining und Seilspringen sowie Koordinations- und Partnerübungen. Hier verzichten wir bewusst auf Strategie oder Sparring und es gibt keinen Kontakt zum Kopf. Geeignet für alle Level.

Personal Boxtraining

Innerhalb dieser Zeitfenster kannst du feste Personal Training-Sessions bei uns buchen. Im Personal Boxtraining gehen wir auf deine individuellen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele ein. Anhand deiner Vorkenntnisse erstellen wir ein passgenau auf dich abgestimmtes Training, das dich schnell und nachhaltig zum Erfolg führt.

Sparring

Beim Sparring geht es darum, Erfahrungen zu sammeln und ein Gefühl für das Kämpfen im Ring zu bekommen. Sparring ist Teil unserer Trainings: Unter Anleitung eines Trainers absolvierst du kontrollierte, kurze Trainingskämpfe und wendest gelernte Techniken in Verbindung mit dem eigenen Kampfstil an. Geeignet für Fortgeschrittene. Teil der Trainings, kein eigener Termin.

Frauen-Boxen

Unser Boxtraining speziell für Frauen. Intensiv, aber ohne Kopfschläge. Du wirst stärker, verbesserst deine Technik und profitierst nachhaltig von einem hohen Kalorienverbrauch und der Aktivierung des gesamten Körpers. Geeignet für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Boxen Technik-Grundlagen

Hier lernst du die Grundlagen des Boxens und stärkst gleichzeitig deine Fitness, Kraft und Ausdauer. Für Einsteiger – und alle, die ihre Basics auffrischen wollen. 2 Termine pro Woche: Mi 19:45 und Fr 18:30. Für Mitglieder inklusive, ohne Mitgliedschaft mit der 6er Karte Grundlagen.

Jugendliche

Boxen unterstützt die körperliche, mentale und charakterliche Entwicklung von Jugendlichen. Es powert aus, macht stark und vor allem: jede Menge Spaß! In unserem Grundlagentraining für Jugendliche (11–17 Jahre) lernen kleine Boxfans die wichtigsten Basics der Sportart.