

TRAININGSPLAN **MONTAG**

THE BXNG CLUB



Fitnessboxing (ab 14 Jahren)

10:00 – 11:00 Uhr

Konditions- und Techniktraining mit Boxelementen – ideal für Fitness, Ausdauer und Stressabbau



Youth Fighter (9-13 Jahre)

16:00 – 17:00 Uhr

Spielerisches Box- & Athletiktraining zur Förderung von Koordination, Selbstbewusstsein und Disziplin.



Fitnessboxing (ab 14 Jahren)

17:00 – 18:00 Uhr

Intensives Ganzkörpertraining mit Boxtechniken – für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.



Boxing – ALL LEVELS (ab 14 Jahren)

18:00 – 19:00 Uhr

Technik, Kombinationen und Partnerübungen – offen für Anfänger und Fortgeschrittene.



Kick- & Thaiboxen – ALL LEVELS (ab 14 Jahren)

19:00 – 20:00 Uhr

Kick- und Thaiboxtechniken, Pratzearbeit und Konditionstraining für alle Leistungsstufen.

THE
BXNG
CLUB

THE BXNG CLUB

TRAININGSPLAN **DIENSTAG**

THE BXNG CLUB



Junior Fighters (Kinder 6~8 Jahre)

16:00 – 16:45 Uhr

Spielerisches Box- und Athletiktraining zur Förderung von Motorik, Koordination, Selbstvertrauen und Spaß an Bewegung.



Boxing – ALL LEVELS (ab 14 Jahren)

17:00 – 18:00 Uhr

Grundlagen, Technik und Kombinationen – geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.



Brazilian Jiu-Jitsu – No Gi – ALL LEVELS (ab 14 Jahren)

18:00 – 19:30 Uhr

Bodenkampf ohne Gi mit Techniktraining, Positionsarbeit und kontrolliertem Sparring.



Boxing – Advanced (ab 14 Jahren)

19:30 – 20:30 Uhr

Intensives Fortgeschrittenentraining mit Technikvertiefung, Taktik und Sparring.

THE
BXNG
CLUB
THE BXNG CLUB

TRAININGSPLAN **MITTWOCH**



THE
BXNG
CLUB



Youth Fighters (9–13 Jahre)

16:00 – 17:00 Uhr

Altersgerechtes Box- & Athletiktraining zur Förderung von Motorik, Koordination, Selbstvertrauen und Spaß an Bewegung.



Ladyboxing (ab 14 Jahren)

17:00 – 18:00 Uhr

Grundlagen, Technik und Kombinationen – geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.



Fitnessboxing (ab 14 Jahren)

18:00 – 19:00 Uhr

Grundlagen, Technik und Kombinationen – geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.



Kick- & Thaiboxen – ALL LEVELS (ab 14 Jahren)

19:00 – 20:00 Uhr

Kick- und Thaiboxtechniken, Pratzenarbeit und Konditionstraining für alle Leistungstufen.

THE
BXNG
CLUB

THE BXNG CLUB

TRAININGSPLAN **DONNERSTAG**

THE BXNG CLUB



Fitnessboxing (ab 14 Jahren)

10:00 – 11:00 Uhr

Ganzkörpertraining mit Boxtechniken zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination.



Junior Fighters (Kinder 6–8 Jahre)

16:00 – 16:45 Uhr

Spielerisches Box- & Athletiktraining zur Förderung von Motorik, Koordination und Selbstvertrauen.



Boxen – All Levels (ab 14 Jahren)

17:00 – 18:00 Uhr

Grundlagen, Technik und Kombinationen – geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.



Brazilian Jiu-Jitsu – Gi (ab 14 Jahren)

18:00 – 19:30 Uhr

Bodenkampf im Gi mit Techniktraining, Positionsarbeit und kontrolliertem Sparring.



Boxen – Advanced (ab 14 Jahren)

19:30 – 20:30 Uhr

Intensives Fortgeschrittenentraining mit Technikvertiefung, Taktik und Sparring.

TRAININGSPLAN **FREITAG**

THE
BXNG
CLUB



Zirkeltraining (ab 12 Jahren)

16:15 – 17:00 Uhr

Abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining im Zirkel – ideal zur Verbesserung von Fitness, Koordination und Belastbarkeit.



Fitnessboxing (ab 14 Jahren)

17:00 – 18:00 Uhr

Intensives Ganzkörpertraining mit Boxtechniken – perfekt für Ausdauer, Kraft und Stressabbau.



Kick- & Thaiboxen – All Levels (ab 14 Jahren)

18:00 – 19:00 Uhr

Kick- und Thaiboxtechniken, Pratzenarbeit und Konditionstraining – geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

THE
BXNG
CLUB
THE BXNG CLUB

TRAININGSPLAN **SAMSTAG**



Yoga (ab 14 Jahren)

09:00 – 10:00 Uhr

Mobilisation, Stretching und Atemtechniken zur Verbesserung von Beweglichkeit, Regeneration und mentaler Stärke.



Sparring (ab 12 Jahren)

Nach Vereinbarung



Teilnahme nur mit vollständiger Schutzausrüstung erlaubt:

- Kopfschutz
- Zahnschutz
- Tiefschutz
- **Handschuhe:**
 - bis 70 kg → **14 oz**
 - über 70 kg → **16 oz**

✗ Ohne vollständige Schutzausrüstung ist eine Teilnahme nicht erlaubt.



WICHTIGE HINWEISE ZUM **PROBETRAINING**

Probetrainings sind **ausschließlich** mit **Voranmeldung** möglich.

Die Anmeldung kann erfolgen:

-  **per WhatsApp**
-  **telefonisch**
-  **per E-Mail**



Teilnehmer unter 18 Jahren:

Ein Probetraining ist **nur in Begleitung** eines **Erziehungsberechtigten** möglich.



Anmeldung zum Probetraining ebenfalls **ausschließlich**

-  **telefonisch**
-  **per WhatsApp**
-  **oder per E-Mail**



Anmeldung zum Probetraining ebenfalls **ausschließlich:**