

Fitnessboxen für Frauen

Boxen und Fitness vereint

Der neue Kurs der Black-Box sports academy vereint Elemente aus dem klassischen Boxen mit funktionellem Fitnesstraining und ist speziell für Frauen gedacht. Wir sagen dir alles, was du zum Fitnessboxen wissen musst.

Was ist Fitnessboxen für Frauen?

Fitnessboxen für Frauen ist ein eine Kombination Fitness- und Kampfsportelementen.

Das Training enthält Elemente aus dem klassischen Boxen, die deine allgemeine Fitness verbessern. Der große Vorteil des Fitnessboxens ist, dass du dich wie beim richtigen Boxtraining voll auspowerst und Boxen lernst, dabei aber körperlich unversehrt bleibst. Zum Training gehören Pratzearbeit, Schlagen am Sandsack, Krafttraining, Dehnen und boxspezifisches Cardio-Training. Darüber hinaus erlernst du beim Training die korrekte Boxtechnik und verbesserst deine Koordination.

Für wen eignet sich das Box-Training für Frauen?

Das Training eignet sich für **alle, die sich fit halten wollen und ein gewisses Maß an Motivation mitbringen**. Boxen ist ein guter Weg, um deine Fitness zu verbessern und den Alltag hinter dir zu lassen.

Körperlich powert dich das Training aus. Deshalb solltest du Spaß an der Sache haben und ein gewisses Maß an Motivation mitbringen.

Das Alter spielt keine Rolle, da die Trainings-Intensität individuell deinem Leistungsniveau entsprechend angepasst wird.

Ob die Trainingsmethode das Richtige für dich ist, erfährst du in unserem kostenlosen und unverbindlichen **Schnupperworkshop am 19. Februar um 19:00 im Jahnsaal der Carl-Schill Turnhalle.**

Das sind die Vorteile von Frauen-Boxen

Fitnessboxen verbessert deine Fitness auf vielfältige Weise:

- Kraft:

Das Training verbessert insbesondere Deine Kraftausdauer und Schnellkraft. Eigengewichtsübungen wie Liegestütze oder Kniebeugen gehören zum festen Bestandteil des Krafttrainings im Boxen und steigern die Kraftausdauer. Pratzarbeit und Schlagen am Sandsack verbessern die Schnellkraft.

- Ausdauer:

Das Training verbessert deine allgemeine Ausdauer und die spezifische, die du für das Training brauchst. Mit einer höheren Ausdauer steigerst du deine allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit und du wirst fitter im Alltag.

- Beweglichkeit und Mobilität:

Durch Dehnübungen und Mobility-Übungen vor oder nach dem Training wirst du beweglicher. Dies gilt insbesondere für den Rumpfbereich.

- Schnelligkeit:

Pratzentraining, Schlagen am Sandsack und Schattenboxen verbessern deine Schnelligkeit.

- Abnehmen:

Das Training ist intensiv und du verbrennst bis zu 600 kcal pro Stunde. Dementsprechend kann es dir beim Abnehmen helfen.

- Selbstbewusstsein:

Im Training erlernst du die Boxtechnik und wie du richtig schlägst. Du trainierst eine Kampfsportart. Dies wirkt sich positiv auf dein Selbstbewusstsein aus und du lernst zusätzlich, wie du dich selbst verteidigst.

- Muskelaufbau:

Durch das Fitnessboxen wirst du an fettfreier Masse zunehmen - das heißt aber nicht, dass dir große Muskelberge wachsen und du 10 Kilogramm schwerer wirst. Du baust bis zu einem gewissen Punkt Muskulatur auf und erhältst diese mit regelmäßigem Training. Fettfreie Muskelmasse sorgt für strafferes Gewebe sowie einen höheren Grundumsatz, durch den du nach-

haltig mehr Kalorien verbrennst.

- Auslastung:

Das Training eignet sich wunderbar, um überschüssige Energie oder schlechte Laune loszuwerden. Nichts hilft besser nach einem schlechten Tag, als bis zur totalen Erschöpfung auf die Pratte oder den Sandsack einzuschlagen.

- Koordination:

Neben den konditionellen Fähigkeiten wie der Kraft und der Ausdauer wird auch die Koordination verbessert. Dies bezieht sich vor allem auf die Reaktionsfähigkeit.

Wie oft soll ich pro Woche trainieren?

Um vom Fitnessboxen zu profitieren und Deine körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern solltest du regelmäßig trainieren. Fehlt dir mal die Motivation, nimm eine Freundin mit zum Training. Du kannst das Training auch ergänzend zu anderen Sportarten wie zum Beispiel unser Outdoor-Bootcamp nutzen.

Interessiert?

Solltest du dich für Fitness und die Black-Box interessieren, besuchen uns doch einfach mal für ein kostenloses und unverbindliches Probetraining. Sie finden uns immer montags ab 19:00 Uhr im Jahn-Saal der Carl-Schill Turnhalle (Osthofen). Für mehr Informationen rufen Sie uns unter der Nummer 0163-1482766 an oder besuchen Sie uns im Netz unter www.BlackBoxSports.de.