

Trainingsplan Boxen

Kinder & Jugendliche (ab 10 Jahre)

dienstags: 16:30 – 17:30 Uhr
donnerstags: 17:00 – 18:00 Uhr

Erwachsene

montags: 17:00 – 18:30 Uhr
mittwochs: 19:00 – 20:30 Uhr
donnerstags: 18:00 – 19:30 Uhr
freitags: 17:00 – 18:30 Uhr

Trainer

Vadim, Philip, Ulrike

Trainingsplan Fitnessboxen

Jugendliche (ab 12 Jahre) und Erwachsene

dienstags: 17:30 – 18:30 Uhr
donnerstags: 19:30 – 20:30 Uhr

Trainerin

Ulrike

Ort

Am Sportplatz 98a, Glinde
Box - Gym

Ansprechpartner

boxen@tsv-glinde.de

Unsere Preise

Vereinsbeitrag monatlich

bis 17 Jahre:	14,00 €
ab 18 Jahre:	22,00 €
Familien (ab 3 Pers.):	46,00 €
Passive Mitglieder:	7,00 €
Ermäßigter Beitrag (18 bis 26 Jahre - Schüler, Azubis und Studenten)	16,00 €

Aufnahmegebühr: 1 Monatsbeitrag

Boxen – Zusatzbeitrag monatlich

Kinder & Jugendliche:	10,00 €
Fitnessboxen:	10,00 €
Erwachsene:	20,00 €

Stand: 14. September 2026



info@tsv-glinde.de



040 - 710 72 15



[tsvglinde](https://www.instagram.com/tsvglinde)



Am Sportplatz 98a
21509 Glinde



TSV Glinde von 1930 e.V.



Boxen



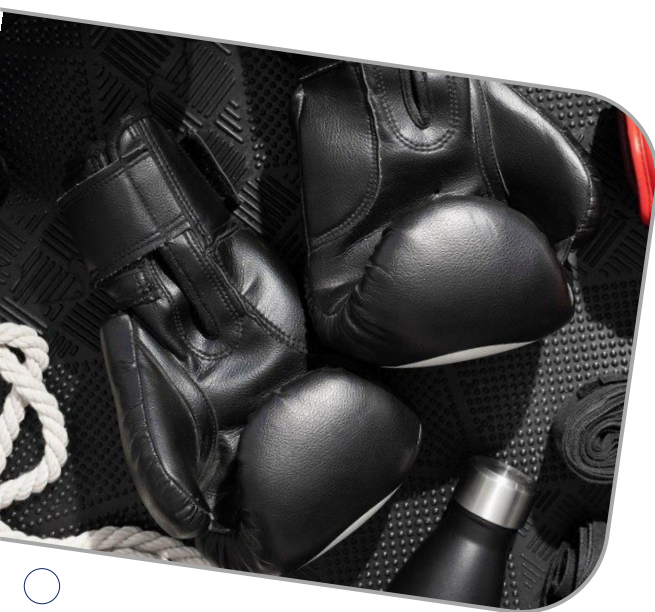
Beim Boxtraining lernen Sie Technik und Taktik

Spaß und Leidenschaft kommen von selbst!

Bei den Erwachsenen haben wir nur Wettkampftraining.

Buche ein Probetraining, und wenn der Muskelkater verschwunden ist gibt es noch zwei weitere Schnuppertermine.

Wir freuen uns auf Dich!



Boxen in Glinde Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Boxtraining verbessert Kraft, Ausdauer, Koordination und Reaktionsvermögen. Zudem fördert es Fairness, Mut, Selbstbewusstsein und Willenskraft. Kein Wunder, dass es bei Freizeitsportlern immer beliebter wird!

Das Training umfasst Gymnastik, Stretching, Muskelaufbau sowie Übungen für Koordination und Konzentration. Lernen Sie die Grundtechniken unter professioneller Anleitung.

Allgemeines

Minderjährige Zustimmung der Erziehungsberechtigten erforderlich.

Probetraining
Bandagen zum Schutz von Handgelenken und Knöcheln empfohlen. Handschuhe und Zahnschutz erst nach dem Beitritt nötig.

Wettkampf Möglichkeit zur Teilnahme am Wettkampf durch unsere Mitgliedschaft im Hamburger Amateur Box Verband (www.habv.de).

Wir freuen uns auf Dich!

Komm vorbei

Bis dahin: Deckung hoch!

