



Box&Joy

MAJELLAPARK MAJELLAPARK , GYMZAAL CATHARIJNEPOORT STARINGSTRAAT 1, BEWEEGZAAL ASCH VAN WIJCKSCHOO L. COUPERUSSTRAAT 85, BERLIJNPLEIN BERLIJNPLEIN 1, PARK OOG IN AL PARK OOG IN AL , GYMZAAL JOHAN WAGENAAR KADE JOHAN WAGENAAR KADE 45A, GYMZAAL FRANZ SCHUBERTSTRAAT FRANZ SCHUBERTSTRAAT 20

✉ marta@boxenjoy.nl

🌐 <http://boxenjoy.nl/>

☎ 0630040415

SPORTEN Hatha yoga Hardlopen Bootcamp Boksen Conditietraining + 3 sporten

DAGEN Za. Ma. Wo. Di. Do. Vr.

UITSLUITEND VOOR Alleen vrouwen

LEEFTIJDEN Jongeren Volwassenen Jeugd

Rooster

ACTIVITEIT	DAG	TIJD	LOCATIE
------------	-----	------	---------

Box&Bootcamp	Za.	10:00 - 11:00	Majellapark
-------------------------	-----	---------------	-------------

Lijkt boksen jou een uitdagende workout? Vind je het leuk om met een leuke groep mensen samen te trainen? En vind jij het ook heerlijk om buiten in de natuur te sporten? Dan is Box&Bootcamp ideaal voor jou! We trainen in een mooi park centraal in Utrecht lekker in de buitenlucht en doen een combinatie van simpele boksoefeningen en bootcamp-oefeningen. Denk hierbij aan het stoten van simpele combinaties op de handschoenen, korte sprintjes en krachtoefeningen. Je hoeft geen bokservaring te hebben en traint op je eigen niveau. De trainingen zorgen voor spierpijn en veel zweet, maar ook een heerlijk fit gevoel en een glimlach. Je zal worden uitgedaagd om in een uurtje alles uit jezelf te halen. <https://boxenjoy.nl/webshop.html#!/boxbootcamp> Lijkt het je leuk om mee te doen? Check dan de website!

Box&Yoga	Ma.	18:30 - 20:00	L. Couperusstraat 85
---------------------	-----	---------------	----------------------

Een unieke combinatie van yoga en boksen. Best of both worlds. De yoga versterkt de core, vergroot de beweeglijkheid en zorgt voor de juiste basishouding en balans tussen inspanning en ontspanning in het boksen. Door de focus op de bouwstenen van het boksen zoals de rotaties en gebruik van de juiste spierketens ontwikkel je een perfecte bokstechniek. In de training is er naast de bokstechniek aandacht voor krachtontwikkeling, flexibiliteit en innerlijke kracht. In de trainingen leer je echt boksen en gebruiken we de yoga voor warming-up, krachttraining, flexibiliteit, coretraining, mentale training en cooling down.

Box&Fight	Wo.	20:00 - 21:30	Staringstraat 1
----------------------	-----	---------------	-----------------

Wil je echt leren boksen? Vind je het leuk om te werken aan je techniek zoals het aanvallen en verdedigen? En lijkt het je leuk om de techniek en tactiek toe te kunnen passen in het sparren? Dan is Box&Fight de workout die bij jou past!

In 12 trainingen leer je alles over de bokssport. De trainingen bestaan voor een groot gedeelte uit techniektraining met veel persoonlijke aanwijzingen. Daarnaast werk je aan je algehele conditie.

De cursus biedt je naast de 12 trainingen ook work-outs voor thuis. Na 12 weken is het tijd voor het boksexamen waarbij je het bokscertificaat ontvangt en kunt doorstromen naar het volgende niveau.

Heb je al bokservaring? Dan kun je in overleg instromen in niveau 2, 3 of de PRO.

Box&Bootcamp	Ma.	20:30 - 21:30	Majellapark
-------------------------	-----	---------------	-------------

Lijkt boksen jou een uitdagende workout? Wil je gemotiveerd worden door samen met een gave groep te trainen? En vind jij het ook heerlijk om buiten in de natuur te sporten? Dan is Box&Bootcamp ideaal voor jou! We trainen in het Majella park; een mooi park centraal in Utrecht lekker in de buitenlucht. In de winter trainen we in de voetbalkooi naast het Majellapark. In de trainingen doen we een combinatie van simple boksoefeningen en bootcamp-oefeningen. Denk hierbij aan het stoten van simpele combinaties op de handschoenen, korte sprintjes en krachtoefeningen. De inhoud van de trainingen is afwisselend en het is altijd een verrassing wat je gaat doen. Individueel, in duo-vorm, in teams of in groepsverband. Je leert andere deelnemers hierdoor goed kennen wat ook de kracht is van de trainingen! De trainingen zorgen voor spierpijn en veel zweet, maar ook een heerlijk fit gevoel en een glimlach. Je zal worden uitgedaagd om in een uurtje alles uit jezelf te halen. <https://boxenjoy.nl/trainingen/bootcamp.html> Meer info kun je vinden op de website!

Box&Fight	Di.	18:30 - 20:00	Franz Schubertstraat 20
----------------------	-----	---------------	-------------------------

Wil je echt leren boksen? Vind je het leuk om te werken aan je techniek zoals het aanvallen en verdedigen? En lijkt het je leuk om de techniek en tactiek toe te kunnen passen in het sparren? Dan is Box&Fight de workout die bij jou past!

In 12 trainingen leer je alles over de bokssport. De trainingen bestaan voor een groot gedeelte uit techniektraining met veel persoonlijke aanwijzingen. Daarnaast werk je aan je algehele conditie.

De cursus biedt je naast de 12 trainingen ook work-outs voor thuis. Na 12 weken is het tijd voor het boksexamen waarbij je het bokscertificaat ontvangt en kunt doorstromen naar het volgende niveau.

Heb je al bokservaring? Dan kun je in overleg instromen in niveau 2, 3 of de PRO.

Box&Fight	Do.	20:00 - 21:30	Staringstraat 1
----------------------	-----	---------------	-----------------

Wil je echt leren boksen? Vind je het leuk om te werken aan je techniek zoals het aanvallen en verdedigen? En lijkt het je leuk om de techniek en tactiek toe te kunnen passen in het sparren? Dan is Box&Fight de workout die bij jou past!

In 12 trainingen leer je alles over de bokssport. De trainingen bestaan voor een groot gedeelte uit techniektraining met veel persoonlijke aanwijzingen. Daarnaast werk je aan je algehele conditie.

De cursus biedt je naast de 12 trainingen ook work-outs voor thuis. Na 12 weken is het tijd voor het boksexamen waarbij je het bokscertificaat ontvangt en kunt doorstromen naar het volgende niveau.

Heb je al bokservaring? Dan kun je in overleg instromen in niveau 2, 3 of de PRO.

Box&Fight	Do.	18:30 - 20:00	Staringstraat 1
----------------------	-----	---------------	-----------------

Wil je echt leren boksen? Vind je het leuk om te werken aan je techniek zoals het aanvallen en verdedigen? En lijkt het je leuk om de techniek en tactiek toe te kunnen passen in het sparren? Dan is Box&Fight de workout die bij jou past!

In 12 trainingen leer je alles over de bokssport. De trainingen bestaan voor een groot gedeelte uit techniektraining met veel persoonlijke aanwijzingen. Daarnaast werk je aan je algehele conditie.

De cursus biedt je naast de 12 trainingen ook work-outs voor thuis. Na 12 weken is het tijd voor het boksexamen waarbij je het bokscertificaat ontvangt en kunt doorstromen naar het volgende niveau.

Heb je al bokservaring? Dan kun je in overleg instromen in niveau 2, 3 of de PRO.

Box&Yoga	Wo.	18:00 - 19:30	L. Couperusstraat 85
---------------------	-----	---------------	----------------------

Een unieke combinatie van yoga en boksen. Best of both worlds. De yoga versterkt de core, vergroot de beweeglijkheid en zorgt voor de juiste basishouding en balans tussen inspanning en ontspanning in het boksen. Door de focus op de bouwstenen van het boksen zoals de rotaties en gebruik van de juiste spierketens ontwikkel je een perfecte bokstechniek. In de training is er naast de bokstechniek aandacht voor krachtontwikkeling, flexibiliteit en innerlijke kracht. In de trainingen leer je echt boksen en gebruiken we de yoga voor warming-up, krachttraining, flexibiliteit, coretraining, mentale training en cooling down.

Box&Yoga	Vr.	18:30 - 20:00	L. Couperusstraat 85
---------------------	-----	---------------	----------------------

Een unieke combinatie van yoga en boksen. Best of both worlds. De yoga versterkt de core, vergroot de beweeglijkheid en zorgt voor de juiste basishouding en balans tussen inspanning en ontspanning in het boksen. Door de focus op de bouwstenen van het boksen zoals de rotaties en gebruik van de juiste spierketens ontwikkel je een perfecte bokstechniek. In de training is er naast de bokstechniek aandacht voor krachtontwikkeling, flexibiliteit en innerlijke kracht. In de trainingen leer je echt boksen en gebruiken we de yoga voor warming-up, krachttraining, flexibiliteit, coretraining, mentale training en cooling down.

Box&Fight	Di.	20:00 - 21:30	Franz Schubertstraat 20
----------------------	-----	---------------	-------------------------

Wil je echt leren boksen? Vind je het leuk om te werken aan je techniek zoals het aanvallen en verdedigen? En lijkt het je leuk om de techniek en tactiek toe te kunnen passen in het sparren? Dan is Box&Fight de workout die bij jou past!

In 12 trainingen leer je alles over de bokssport. De trainingen bestaan voor een groot gedeelte uit techniektraining met veel persoonlijke aanwijzingen. Daarnaast werk je aan je algehele conditie.

De cursus biedt je naast de 12 trainingen ook work-outs voor thuis. Na 12 weken is het tijd voor het boksexamen waarbij je het bokscertificaat ontvangt en kunt doorstromen naar het volgende niveau.

Heb je al bokservaring? Dan kun je in overleg instromen in niveau 2, 3 of de PRO.

In de wekelijkse bokstrainingen voor kinderen (+/- 8 t/m 12 jaar) worden de kinderen bekend gemaakt met boksen doormiddel van sport en spel. Naast de basistechniek van het boksen is er veel aandacht voor het ontwikkelen van balans en coördinatie; de basis van iedere sport. Natuurlijk gaat er ook gezweet worden zodat de kids met een voldaan gevoel naar huis gaan en zich steeds fitter en krachtiger gaan voelen.

Met mijn achtergrond als Rots&Water-trainer streef ik ernaar dat de kinderen op een fijne manier samenwerken en kies ik zorgvuldig de oefeningen en lesgeefmethodieken uit zodat ze hun grenzen onderzoeken, leren aangeven en hierdoor meer zelfvertrouwen krijgen en weerbaar worden. Een veilige sportomgeving is hierbij natuurlijk belangrijk en daarom zal er nooit richting het hoofd gestoten worden. Zo kan iedereen altijd met plezier sporten!

Meer informatie

<https://www.sportstad-utrecht.nl/sportaanbieder/boxjoy/>