



# PSV Boxen

**Willst du fitter werden & Stress abbauen?  
Gleichzeitig deine Ausdauer und Kraft steigern?**

**Dann bist du beim Boxen genau richtig!**

## **Ganzkörper-Workout**

Trainiere deinen Körper: Kopf, Arme, Rücken, Bauch, Beine & Po :)

## **Selbstbewusstsein**

Boxen schärft deine mentale Stärke und fördert Disziplin.

## **Stressabbau**

Lass den Alltag hinter dir: Präzision, Power, Ausdauer & Atmung.

## **Kondition und Technik**

Lerne professionelle Boxtechniken und steigere deine Ausdauer.

## **Anfänger und Fortgeschrittene**

Das Training wird auf dein Level angepasst, finde dein Limit.

## **Frauen und Männer**

Boxen ist für alle da!

## **Trainer**

Unsere Trainer begleiten dich auf deinem gesamten Trainingsweg.

## **Equipment**

Boxsäcke, Pratten, Handschuhe: alles vorhanden.

## **Motivierende Atmosphäre**

Wir kämpfen, schwitzen, leiden und lachen miteinander :)

**Kruppstraße 2**  
**Montag**

**10557 Berlin-Moabit**  
**18:00 – 20:00 Uhr**

**Golßener Str. 3**  
**Dienstag**  
**Donnerstag**

**10965 Berlin-Kreuzberg**  
**18:00 – 20:00 Uhr**  
**18:00 – 20:00 Uhr**

 [boxen@psv-berlin.com](mailto:boxen@psv-berlin.com)

