



# PRIVATTRENING - BOKSING

Oslo Bokseklubb tilbyr både medlemmer og ikke-medlemmer en flott mulighet til å lære bokseteknikk fortere enn man trodde var mulig. Dette passer også utmerket for en kameratgjeng, eller en venninnegjeng.

Privattreningen inneholder oppvarming, teknikk, trening på puter, trening på boksesekk og styrketrening.

<b>En-til-en trening</b>	<b>Priser (Kr)</b>
Privattimer boksing	500,- pr gang
Klippekort (mer enn 3 treninger)	450,- pr klipp

<b>Gruppetrening</b>	<b>Priser (Kr)</b>
2 personer	400,- pr pers
3 – 4 personer	300,- pr pers
5 personer eller flere	250,- pr pers

Privattrening tilbys også på dagtid og i helger!

Max Mankowitz har meget lang erfaring som trener for både amatør- og proffbokserne. Max har vært trener for blant annet Cecilia Brækhus, Ole "Lukkøye" Klemetsen og Alexander Hagen. Max er tidligere landslagstrener og jobber fortsatt aktivt med landslaget.

Johnny Carlsen har vært boksetrener i 19 år og har 11 års erfaring som mental trener.

Max Mankowitz – 41 31 88 18 – [max@oslobokseklubb.no](mailto:max@oslobokseklubb.no)

Johnny Carlsen – 450 33 530 – [johnny@oslobokseklubb.no](mailto:johnny@oslobokseklubb.no)