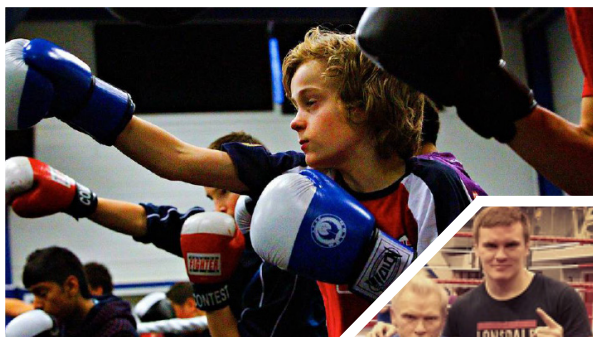


Oslo Bokseklubb

19  81



Ikke bare boksing!

**Jordalgata 12
Jordal Idrettspark
www.oslobokseklubb.no**

OBKs historikk

Oslo Bokseklubb ble startet av Harald Skog i 1981. Han er regnet som en av landets beste bokkere gjennom tidene, og bokset både EM- og VM-kamp. I 1988 tok Max Mankowitz over klubben, som flere år på rad er blitt kåret til Norges beste bokseklubb.

Klubbens mest kjente bokser er uten tvil Cecilia Brækhus, som i hele sin amatørkarriere trente og bokset for Oslo Bokseklubb.

I begynnelsen av 2011 åpnet vi OBK-hallen som er en 550kvm boksehall, og inneholder alt et moderne treningssenter krever.



Cecilia og Max kjører en bokseøkt for Røas damelag i fotball.

Tider/Priser

Mosjonisten Erfarne

Tirsdag, torsdag kl. 18.15 - 19.45.

Mosjonisten Nybegynner

Tirsdag, torsdag kl. 19.45 - 21.15.

Fitnessboksing jenter

Mandag kl. 19.00 - 20.30

Bokseskolen

Tirsdag, torsdag kl. 17.00 - 18.15

Konkurransепartiet

Mandag, onsdag, fredag Kl. 17.00 - 18.30

Priser

Mosjonisten kr. 329,- pr måned

Bokseskolen kr. 150,- pr måned

Oslo Bokseklubb tilbyr damer en spesial-avtale med klippekortet "Damer Total" ved at 1 klipp benyttes hver uke, hvilket også gir damene tilgang til mosjonistpartiene.

Klippekort

11 Klipp (Damer Total) kr 900,-

11 Klipp (Mosjonisten) Kr.700,-

Klippekortet «Mosjonisten» kan også benyttes av herrer. Det brukes ett klipp pr. trening.

Sjekk www.oslobokseklubb.no, for mer informasjon. Her kan du blant annet finne video av fitnessboksing for jenter og utdrikningslag.

Mosjonisten

Mosjonistpartiet er en gjeng med "voksne" gutter og jenter som møtes to ganger i uka for å bokse sammen. Her finner du veteraner som har bokset i årevis, "pensjonerte" konkurranseutøvere, så vel som "ferske rekrutter". Fokuset er på styrke og kondisjon, samt utvikling av gode bokseferdigheter. Treningen foregår både individuelt (hoppetau/ sekk/ skyggeboksing) og i fellesskap (bokseoppgaver/ sparring). Er du ikke i god form før du begynner her, så blir du det garantert i rekordfart!

Mosjonistpartiet er for de over 18 år.

Fitnessboksing

Fitnessboksing er et tilbud vi gir kun til jenter. Fokuset er på å trene kondisjon, koordinasjon og styrke, så vel som å gi en grunnleggende innføring i bokse-kunsten.

Treningene ledes av den efarne boksetreneren og klubbeieren Max Mankowitz.

Forvent full fart og høy forbrenning! Det sies at man ved boksing forbrenner dobbelt så mange kalorier som ved jogging, og det er vel ikke å forrakte?! Mer moro er det også! Og husk: har man ikke lyst til å bokse på hverandre, så slipper man selvfølgelig det. Sekk- og skyggeboksing er her et like godt alternativ.

Bokseskolen

Bokseskole for barn og ungdom er et treningstilbud som vektlegger en grunnleggende innføring i boksingens ABC, så vel som mye lek og morro. Våre erfarne instruktører sørger for at det ikke går for hardt for seg i ringene og at ingen blir alvorlig skadet. Vår filosofi er at de unge utøverne skal bokse med hverandre og ikke nødvendigvis bare mot hverandre.

Etter et år med trening får medlemmene lov til å gå opp til ferdighetsmerket i boksing, som finnes i bronse, sølv og gull.

Bokseskolen er for de under 18 år.

Privattimer

Oslo Bokseklubb tilbyr både medlemmer og ikke-medlemmer en-til-en trening. Dette gjør det mulig å lære bokseteknikk fortere enn man trodde var mulig.

Privattimer boksing kr. 500,- pr gang
Klippekort (over 3 treninger) kr. 450,- pr klipp

Gruppetrening
2 personer kr. 400,- pr pers
3 – 4 personer kr. 300,- pr pers
5 personer eller flere kr. 250,- pr pers

Privattrening tilbys også på dagtid og i helger!

max@oslobokseklubb.no - 41 31 88 18
johnny@oslobokseklubb.no - 450 33 530

Utdrikningslag

Det ultimate utdrikningslaget får du hos Oslo Bokseklubb. Det er et morsomt kontrollert arrangement fylt med adrenalin.

Etter 3 runder i ringen, med en erfaren bokser, vet du om brudgommen/ bruden er klar for ekteskapet.



Kurstilbud for bedrifter

Vi tilbyr et annerledes og inspirerende mestringskurs som inneholder både fysisk og mental trening. Arrangementet består av grunnleggende boksetrening samt opplæring i mentale forberedelser for å takle utordringer. Dette er en sosial og faglig samling som vil være meget nyttig for å bedre prestasjonen i arbeidslivet og privat.

Arrangementet er tilpasset menn og kvinner i alle aldre, uansett fysisk form.

Vi har tidligere holdt kurs for bl. a. jordmødrene Ullevål Sykehus, IKEAs kundeservice, Statoil, Finn.no, Aftenposten, VG, Radio Norge, Relacom, AIM Norway...