

Friederike Profi-Box-Hofmair

Cheftrainerin Box OSP Berlin / ehem. WBO-Weltmeisterin

✉ friederike.hofmair@example.de

☎ +49 30 5544 3322

📍 Berlin, Deutschland

🌐 friederike-hofmair.de

🌐 linkedin.com/in/friederike-hofmair

📷 instagram.com/friederike.hofmair.boxing

Profil

Ehemalige Profi-Box-Weltmeisterin (WBO-Federgewicht 2018-2022) mit 22-1-Karrierebilanz und 14 KO-Siegen, seit 2024 hauptamtliche Trainerin und Sport-Direktorin am Olympiastützpunkt Berlin Box-Sektion mit Verantwortung für 8 Bundeskader-Athletinnen Olympia LA 2028. WM-Bronze 2019 als Boxerin + WM-Goldmedaillen-Trainerin AIBA 2024 (Coach des Jahres DBV). DSHS Köln Master Sportmanagement, Master-Trainer-Lizenz DOSB B-Trainer Box.

Berufserfahrung

Cheftrainerin Box am Olympiastützpunkt Berlin (DBV)

07/2024 - heute

Olympiastützpunkt Berlin / DBV Deutscher Boxsport Verband

Berlin, Deutschland

Cheftrainerin Frauen-Box mit Olympia-LA-2028-Verantwortung

- 8 Bundeskader-Athletinnen Olympia-LA-2028-Vorbereitung + AIBA Coach des Jahres DBV 2024
- 2 EM-Medaillen 2024 in 3 verschiedenen Gewichtsklassen als erste Trainer-Resultate
- Trainingsplanung pro Athletin mit Hudl Sportscode-Video-Analyse + GymAware VBT wöchentlich
- Doppelte Karriere-Beratung: 5 von 8 Athletinnen parallel im B.A.-Studium (DSHS, Bayreuth)
- AIBA Box-WM 2024 mit 1 Silber + 2 Bronze meiner Athletinnen in Belgrad als Trainerin

Profi-Boxerin WBO-Federgewicht

01/2014 - 12/2023

Sauerland Boxing-Stall + EC Boxpromotion

Berlin, Deutschland

10 Jahre aktive Profi-Box-Karriere mit WM-Titel

- WBO-Weltmeisterin Federgewicht 2018-2022 (4 Title-Verteidigungen in 4 Jahren)
- Karrierebilanz 22-1, 14 KO-Siege, Welt-Box-Federgewicht-Top-3 auf Boxrec 2019-2022
- Olympia Rio 2016 Teilnahme + WM 2019 Bronze + EM 2017 Silber
- 10 Jahre 4-mal pro Jahr-Kampf-Kalender mit professioneller Vorbereitung und Sparring-Logistik
- Karriereende mit 32 Jahren nach Augenverletzung 2023, geplante Trainerausbildung parallel

Ausbildung

Allgemeine Hochschulreife

09/2008 - 07/2014

Sportgymnasium Berlin

Berlin, Deutschland

Abitur Sport-Schwerpunkt

1,9

Fähigkeiten

- Trainingsplanung Spitzensport (DSHS-zertifiziert)
- Wettkampfanalyse & Hudl
- Sportscode
- Athletik-Coaching & VBT mit GymAware
- Mentaltraining & Sport-Psychologie
- Sport-Stipendium und Karriereberatung Athletinnen
- Sponsoring-Pitches & Medien-Coaching
- Doppelte Karriere-Planung (DOSB-Kohorte)
- Englisch C2 (Internationale Trainer-Lehrgänge)

Zertifikate

AIBA Box-Coach des Jahres 2024 (DBV Deutscher Boxsport Verband)

06/2024

WBO-Weltmeisterin Federgewicht (Box-Profi-Titel)

01/2018

DOSB B-Trainer-Lizenz Boxen Leistungssport

06/2024

M.A. Sportmanagement DSHS Köln

09/2025

B.A. Sportmanagement (parallel zur Profi-Karriere)

10/2020 - 09/2023

Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS) Köln, Deutschland (Fernstudium)

Sportmanagement 2,1

M.A. Sportmanagement

10/2023 - 09/2025

Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS) Köln, Deutschland

Sportmanagement Schwerpunkt Spitzensport GPA: 1,4

Projekte

Olympia-LA-2028-Vorbereitung als Cheftrainerin 07/2024 - heute

8 Bundeskader-Athletinnen mit individuellen 3-Jahres-Plänen, 2 EM-Medaillen 2024 als erste sichtbare Resultate

AIBA Box-WM 2024 Coach-des-Jahres-Auszeichnung

08/2024 - 08/2024

2 Bronze + 1 Silber meiner OSP-Berlin-Athletinnen in 3 Gewichtsklassen, höchste Trainer-Auszeichnung des DBV

Sprachen

Deutsch	Muttersprache
Englisch	C2
Spanisch	B1

Stärken

Athletinnen-Empathie

Eigene Karriere mit Olympia-Teilnahme + WM-Titel + Karriereende geben mir das Verständnis für Druck und doppelte Karriere-Planung der Athletinnen

Strategische Analyse

Wende Hudl Sportscode + Video-Analyse strukturiert auf alle 8 OSP-Athletinnen wöchentlich an, Quantifizierung jeder Sparringsrunde

Karriereplanung Post-Sport

Berate alle meine OSP-Athletinnen aktiv über Studium parallel zur Karriere, 5 von 8 sind in dualen B.A.-Programmen eingeschrieben