

BOXEN FÜR ALLE – OLYMPISCH * KICK * LIGHT-CONTACT * SPORT * FITNESS – WERDE EIN CHAMP!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17.00-18.00	Kinder- & Jugendboxen Boxbasics 8-17 Jahre	Jugend- & Kinderboxen Boxtechnik 8-17 Jahre	Freies Training während der geleiteten Kurse möglich!	Jugend- & Kinderboxen Boxtechnik 8-17 Jahre	Kinder- & Jugendboxen Boxbasics 8-17 Jahre	11.00-12.00 Uhr Fitnessboxen Boxbasics für Alle
18.00-19.30	Kickboxen Fitnessmix Boxen&Taekwondo	Fitnessboxen Boxbasics für Alle & Probetraining	Sportboxen Technik*Athletik*Fitness & Light-Contact	Fitnessboxen Boxbasics für Alle & Probetraining	Sportboxen Technik*Athletik*Fitness & Light-Contact	Nach Absprache Olympisch-Boxen
19.30-21.00	Sportboxen Technik*Athletik*Fitness & Light-Contact	Olympisch-Boxen Kampf- & Leistungssport gemäß DBV & BVBW	Kickboxen Fitnessmix Boxen&Taekwondo	Olympisch-Boxen Kampf- & Leistungssport gemäß DBV & BVBW		

UNSERE CHAMP-PHILOSOPHIE: BOXEN FÜR ALLE – STARK * FIT * GESUND DURCHS LEBEN!

Preise für Probezeit pro Monat: Kinder 30 € * Jugend+Erwachsene ermäßigt 40 € * Erwachsene normal 50 € * Studi-Box-Ticket 30Tage=33€ / 90Tage=88€ * 10er-Karte 90€ / 60 €

CHAMP-Trainerteam: Felix Baiker * Giovanni Saravo * Jürgen Hauser * Katharina Kimmel * Martin Hübner * Michy Frick * Pascal Stern * Yasin Basar

Philosophie & Leitgedanken des CHAMP

Wir stärken die Menschen als Ganzes – Körper, Geist und Persönlichkeit!

Stark. Fit. Gesund durchs Leben!

Friedliches Miteinander aller Nationen und Kulturen – Boxen mit Freu(n)den!

Mehr Mut, Kraft und Selbstvertrauen!

Integration, Prävention und Inklusion – Achtung, Toleranz und Respekt!

Boxen für Alle – Werde ein Champ!

Kurzbeschreibung der Trainingskurse | **Olympisch * Kick * Light-Contact * Sport * Fitness** | Boxen für Alle im CHAMP – mehr als bloß Sport!

Fitnessboxen – Boxbasics für Alle & Probetraining: Hier bedarf es keiner Vorkenntnisse, nur Lust ... Alle sind willkommen, Männer und Frauen ab 18 Jahre bis 60+, mit/ohne Handicaps ... mit Gymnastik, Sit-Ups, Push-Ups und Intervalltraining an Boxsäcken wird die gesamte Motorik & Muskulatur gefördert ... Herz und Geist gestärkt, Stress und Fett abgebaut, Motivation und Selbstvertrauen aufgebaut ... **dieser Kurs ist ein ganzheitliches, effektives und gesundes Fitnessstraining für Alle!**

Olympisch-Boxen – Kampf- & Leistungssport: anspruchsvolles Athletik-, Technik- und Taktiktraining auf dem neuesten Stand des Olympischen Boxsports (DBV, AIBA) unter Leitung von „Gio“ Giovanni Saravo – **Cheftrainer des CHAMP-Boxteams und Landestrainer des BVBW-Boxverband Baden-Württemberg!**

Kickboxen – ab 16 Jahre mit Vorkenntnissen: Ein fitnessorientierte Training für Alle, die außer Fausttechniken gekonnt auch ihre Füße und Beine einsetzen wollen – ein Mix aus klassischem Boxen und Taekwondo mit unseren Trainern Felix Baiker & Michy Frick ... **Probetraining mit Voranmeldung am Mittwoch möglich!**

Kinder- & Jugendboxen – Basics & Technik 8 bis 17 Jahre: Boxsport für alle Jungs und Mädels, die Boxen wollen für mehr Mut, Kraft und Selbstvertrauen ... es geht darum, sich und den Körper gut kennen zu lernen und das Selbstbewusstsein zu fördern ... Montag und Freitag (Probetraining) liegt der Schwerpunkt auf Boxbasics, Dienstag und Donnerstag auf Boxtechnik ... immer gelten: Achtung, Disziplin und Fairness – außerdem wird bei diesem Boxtraining das Grundbedürfnis zu schlagen und zu kämpfen mit Regeln und Respekt in sportliche Bahnen gelenkt ... unser Motto für Kinder & Jugendliche: „**Boxen statt Gewalt**“ und „**Sich besser durchs Leben boxen!**“

Sportboxen & Light-Contact – ein vielseitiges TAF-Training (Technik*Athletik*Fitness) für Hobbyboxer bzw. Breitensportler/innen: aufbauend auf den Boxbasics wird an Boxsäcken, mit Partnerübungen und Sparring (Trainingskampf) weiter an der Kunst des Boxens gefeilt – **und wer will, kann Wettkämpfe im Breitensport bestreiten!**

Boxkurse – für Firmen (BGF), Schulen, Vereine und Unis: Spezielles Boxtraining, das wir je nach Gruppe und Bedarf gestalten – ob Schule, Studium oder Beruf: unser Boxtraining ist optimal für Stehvermögen, Leistungsbereitschaft, Teamgeist, Schul- und Betriebsklima ... **Boxen macht rund um gesund, stark & fit! – Angebot gefällig?**

Im CHAMP-BoxShop gibts qualitativ gute Boxartikel zu fairen Preisen von Phoenix, Paffen Sport und Tigera:

Box-Grundausstattung 75 € (Boxhandschuhe aus Leder, Bandagen, Springseil, Mundschutz) * T-Shirts 20 € * Boxerhose 35 € * Kopfschutz ab 60 €... und vieles mehr!

Infos zu Mitgliedschaft, 10er-Karten, Studi-Tickets & Probetraining: www.champ-rv.de

CHAMP Sportakademie * Wangener Str. 17 (Fahrradprofis & Thommel BBQ24) * 88212 Ravensburg * Tel. 0751-764 27 38 oder 0151-466 03 670 * Jürgen Hauser