



CHAMP Box- & Sportakademie

Sommerferien-Trainingsplan 2017

31. Juli bis 10. September 2017



Pro Tag findet ein angeleiteter Kurs statt – parallel ist freies Training möglich!

Achtung: die unterschiedlichen Trainingszeiten beachten!

Montag 19.30-21.00 Uhr	Dienstag 18.30-20.00 Uhr	Mittwoch 19.30-21.00 Uhr	Donnerstag 18.30-20.00 Uhr	Freitag 18.30-20.00 Uhr	Samstag 11.00-12.00 Uhr
Boxen Technik.Athletik.Taktik Leichtkontakt- & Sportboxen	Fitnessboxen Boxbasics für Alle & Probetraining!	Kickboxen Tritt- & Boxtechniken Basics für Alle	Fitnessboxen Boxtraining für Alle Einsteiger&Könnner	Boxen Technik.Athletik.Taktik Leichtkontakt- & Sportboxen	Fitnessboxen Boxtraining für Alle Einsteiger&Könnner

Probetraining ist am Dienstag im „Fitnessboxen“ möglich – kostet 5 Euro und bitte 18.15 Uhr da sein!

Olympisch-Boxen findet gemäß Absprache Dienstag, Donnerstag und Samstag statt!

Unsere CHAMP-Jugendlichen ab 14 Jahre dürfen gerne je nach Können ins Training kommen – Kinder nach Absprache!

Wir wünschen Euch wie immer einen wunderschönen Sommer mit viel Sonne, Freude und Glück!

Ab Montag 11. September 2017 gilt wieder der reguläre Trainingsplan!

Euer CHAMP-Trainerteam: Gio, Pascal, Felix, Michy, Christoph, Franzi, Katharina & Jürgen!

Infos: Jürgen Hauser * Tel: 0751-764 27 38 * Mobil: 0151-466 03 670 * j.hauser@champ-rv.de * www.champ-rv.de