



CHAMP-Trainingsplan

Sommerferien

01. August bis 12. September 2021



Auch in den Sommerferien bieten wir 7 Tage die Woche angeleitete Kurse an – und neu: Freies Training!

Freies Training: Unser Gym steht unseren Mitgliedern zum eigenständigen Training zur Verfügung, wenn ein*e Verantwortlicher*r da ist – Info erfolgt in unseren WhatsApp-Gruppen!

Unser Motto: Boxen für Alle! – Stark. Fit. Gesund durchs Leben!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
16.30-18.00 Kinder & Jugend Boxbasics für Alle 10-17 J. + Probetraining	18.00-19.30 Fitnessboxen Boxbasics für Alle + Probetraining	18.00-19.30 Boxen TAT Technik*Athletik*Taktik	18.00-19.30 Freies Training Wenn Verantwortliche*r da Info via WhatsApp	16.30-18.00 Kinder & Jugend Boxbasics für Alle 10-17 J. + Probetraining	11.00-12.30 Boxen SWT Ins Schöne Wochenende Training
18.00-19.30 Boxen TAT Technik*Athletik*Taktik Danach: Freies Training	19.30-21.00 Freies Training Wenn Verantwortliche*r da Info via WhatsApp	19.30-21.00 Kickboxen Technik- & Fitnessmix	19.30-21.00 Fitnessboxen Boxbasics für Alle + Probetraining	18.00-19.30 Fitnessboxen TA Technik & Athletik Danach: Freies Training	SONNTAG CHAMP-Crosstraining Kraft-Ausdauer-Workout

Wichtige Infos zum CHAMP-Sommerferien-Trainingsplan:

Im CHAMP gilt weiterhin „3G“: Geimpft, Genesen oder Getestet – kostenlose Schnelltests: www.coronatest-rv.de

Unsere Jugendlichen ab 14 Jahre dürfen gern je nach Können in die Erwachsenen-Trainings!

Boxen macht Kinder froh und Erwachsene ebenso – warum nicht die Sommerferien nutzen zum Probetraining?

Cross-Workout am Sonntag ist ab 15 Jahre und zu unterschiedlichen Zeiten: Info in WA-Gruppe „CHAMP-Crosstraining“!

Wir freuen uns auf Euch im CHAMP und wünschen Allen einen wunderschönen Sommer* – Jürgen Hauser & Team

Einfach die Seele baumeln lassen, gute Bücher lesen, an See fahren, Natur genießen – und zum Boxen kommen: Macht Euch Stark. Fit. Gesund!