

BOXEN, KICKBOXEN & CROSSTRAINING FÜR ALLE * STARK. FIT. GESUND DURCHS LEBEN * WERDE EIN CHAMP!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.30-17.45	Kinder & Jugend Boxbasics 10 bis 17 Jahre	Kinderboxen Spielerisches Boxtraining 7 bis 13 Jahre	Fitnessboxen BGF Betriebliche Gesundheitsförderung	Kinderboxen Spielerisches Boxtraining 7 bis 13 Jahre	Kinder & Jugend Boxbasics 10 bis 17 Jahre	11.00-12.30 Uhr Schönes Wochenende Fitnessboxen
18.00-19.30	Kickboxen Fitness + Technik ab 14 Jahre	Fitnessboxen Boxbasics für Alle Probetraining	Boxen Technik*Athletik*Taktik ab 14 Jahre	Crosstraining Kraft-Ausdauer-Zirkel ab 14 Jahre	Boxen Technik + Fitness ab 14 Jahre	Sonntag
19.30-21.00	Boxen Technik*Athletik*Taktik ab 14 Jahre	Boxen Technik + Fitness ab 14 Jahre	Kickboxen Fitness + Technik ab 14 Jahre	Fitnessboxen Boxbasics für Alle Probetraining		Crosstraining Kraft-Ausdauer-Zirkel Nach Absprache

16 angeleitete Trainings pro Woche * Separater Krafraum * Freies Training ab 16 Jahre * Relaxraum mit Sauna

Preise für Probemonat: Kinder 30€ * Jugend & Erwachsene ermäßigt 40€ * Erwachsene regulär 50€ * Studi-Ticket 30Tage=35€ / 90Tage=95€ * 10er-Karte 90€ / 60€ ermäßigt
Jürgen Hauser & Team: Ahmad Alshahror * Martin Bräuning * Michael Frick * Lucy Gens * Carsten Hippler * Laszlo Kalauz * Artur Koos * Elisabeth Kormann



Philosophie & WerteLeitbild

Boxen, Kickboxen & Crosstraining für Alle – Stark. Fit. Gesund durchs Leben!

Boxen für Frieden – unter allen Menschen, Völkern, Kulturen, Religionen & Nationen!

Im Mittelpunkt steht bei uns der ganze Mensch – Körper, Geist & Seele!

Boxen für mehr Mut, Kraft & Selbstvertrauen – insbesondere für Kinder & Frauen!

CHAMP-Werte: Achtung, Rücksicht, Respekt, Fried- & Freundlichkeit – Alle mit Allen!

Werde ein Champ – Wir freuen uns auf Dich!

Kurzbeschreibung der angeleiteten CHAMP-Kurse | Olympisches Boxen in seiner Vielfalt, Crosstraining & Kickboxen für Alle! | Box-AGs & BGF!

Fitnessboxen – Boxbasics für Alle: unser fitness-orientiertes Boxtraining für alle Neu-Einsteiger*innen & Probetraining. Hier brauchst Du keine Vorkenntnisse, nur Lust! Mit Intervallen an Boxsäcken wird die Box- und Schlagtechnik, aber auch die gesamte Motorik und Muskulatur gefördert. Pfunde, Frust und Stress abgebaut. Mut, Kraft und Selbstvertrauen aufgebaut. Ein gesundes Cardio-, Koordinations- und Krafttraining für Alle, auch Fortgeschrittene! **Fit durch Boxen – probier's aus, komm ins CHAMP!**

Boxen ab 14 Jahre – Technik & Taktik, Athletik & Fitness: für alle Einsteiger- und Hobbyboxer/innen, die aufbauend auf den Basics mit Partnerübungen, Pratze und Leichtkontakt sowohl ihre Boxtechnik als auch mit Kraft-Ausdauer-Intervallen an den Boxsäcken ihre Fitness und Athletik verbessern möchten. Ebenso beziehen wir hier je nach Gruppe auch kämpferische und taktische Elemente des Olympischen Boxens mit ein. **Nur wer will macht (bedingten und freien) Sparring.**

Kinder- & Jugendboxen 10-17 Jahre: Unser Training der Boxbasics für Kinder ab 10 und Jugendliche bis 17 Jahre. Ob mehr Fitness oder mehr Boxtechnik: bei uns wird das Bedürfnis zu schlagen (an den Boxsäcken) oder sich zu messen (Partnerübungen im Leichtkontakt) in sportliche Bahnen gelenkt – mit Regeln, Rücksicht und Respekt. Wir wollen Kinder und Jugendliche ganzheitlich stärken und fördern: Aggressionsabbau, Selbstvertrauen, Zivilcourage, Kompetenzen, Charakterbildung u.a.m.

Kinderboxen 7-13 Jahre: Hier gilt das gleiche wie zuvor, nur lernen die „Jüngeren“ den Boxsport altersgerecht und spielerischer, dennoch mit all den positiven Effekten für Motorik und Muskulatur, Kondition und Koordination kennen. **Ein Probetraining ist hier wie da mit Anmeldung jederzeit möglich.**

Kickboxen – ab 14 Jahre: ein fitness- & technikorientiertes Kickboxtraining für Alle, die außer Fäusten gekonnt auch Kicks, Füße und Beine einsetzen wollen! Davor etwas Erfahrung mit Boxen oder Ähnlichem ist sinnvoll, da Kickboxen mehr Körperbeherrschung und Koordination verlangt. **Mal ins Probetraining? – einfach anfragen!**

Crosstraining ab 14 Jahre: HIT- & Cross Kraft-Ausdauer-Zirkel ergänzt perfekt (Kick)Boxen – für Mitglieder inklusive und preiswert für externe „Freunde des CHAMP“!

Fitnessboxen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF/BGM): Unsere Boxkurse für Firmen gestalten wir je nach Gruppe und Bedarf. Ob Mitarbeiter*innen oder Führungskräfte, unsere Boxtrainings sind optimal, um personale und soziale Kompetenzen, **Teamegeist und Betriebsklima** zu verbessern. **Interessiert – Angebot gefällig?**

In unserem CHAMP-Shop gibt's Shirts, Boxerhosen & Hoodies sowie Boxartikel & Boxhandschuhe in gutem Preis-Leistungs-Verhältnis!

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

CHAMP Sportakademie * Deisenfangstr. 37 * 88212 Ravensburg * WhatsApp +49 151 466 03 670 * Jürgen Hauser