

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	Kinder & Jugend Boxbasics 10 bis 17 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, Pratz 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. Ein Probetraining ist mit Voranmeldung 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