

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

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.30-17.45	<b>Kinder &amp; Jugend</b> Boxbasics + Probetraining 10 bis 17 Jahre	<b>Firmenfitness</b> Betriebliche Gesundheitsförderung	<b>Kinder &amp; Jugend</b> Boxtechnik + Fitness 10 bis 17 Jahre	<b>Firmenfitness</b> Betriebliche Gesundheitsförderung	<b>Kinder &amp; Jugend</b> Boxbasics + Probetraining 10 bis 17 Jahre	<b>11.00-12.30 Uhr</b> <b>Fitnessboxen</b> Boxbasics für Alle
18.00-19.30	<b>Kickboxen</b> Fitness+Technik für Alle	<b>Fitnessboxen</b> Boxbasics für Alle Probetraining	<b>Boxen</b> Technik+Taktik Sparringstraining	<b>Crosstraining</b> Kraft-Ausdauer-Zirkel ab 14 Jahre	<b>Boxen für Alle</b> Fitnessboxen mit mehr Technik+Athletik	<b>Sonntag</b>
19.30-21.00	<b>Boxen</b> Technik+Taktik Sparringstraining	<b>Boxen für Alle</b> Fitnessboxen mit mehr Technik+Athletik	<b>Kickboxen</b> Fitness+Technik für Alle	<b>Fitnessboxen</b> Boxbasics für Alle Probetraining		<b>Zeit nach Absprache</b> <b>Crosstraining</b> Kraft-Ausdauer-Zirkel

14 angeleitete Trainings pro Woche \* Separater Kraftraum \* 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 Alshahrour \* Martin Bräuning \* Michael Frick \* Lucy Gens \* Carsten Hippler \* Laszlo Kalauz \* Artur Koos \* Elisabeth Kormann



## Philosophie & WerteLeitbild

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

**Im CHAMP trainiert jeder mit jedem – egal welcher Nation, Kultur & Religion!**

**Unser Training fördert den Mensch als Ganzes – 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! | Firmenfitness!**

**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! **Probier's aus – einfach zum Probetraining anmelden!**

**Boxen – Technik, Athletik + Taktik:** für alle Einsteiger- und Hobbyboxer/innen, die aufbauend auf den Boxbasics sowohl an Technik und Taktik feilen, als auch ihre Athletik verbessern möchten. Montag und Mittwoch machen wir schwerpunktmäßig technisch-taktisches Boxtraining mit Sparring (Trainingskampf) – hier sind alle willkommen, auch Spätberufene über 30 Jahre (**Masterboxen**), die sich im Ring messen und Wettkämpfe bestreiten wollen. **Dienstag und Freitag steht allen offen**, die zwar keinen Kontakt zw. Sparring, aber neben der allgemeinen Fitness und Gesundheit durchaus mehr Boxtechnik wollen. Wir gestalten die Trainings differenziert und abwechslungsreich.

**Kinder- & Jugendboxen 10-17 Jahre:** 3mal die Woche sind unsere Boxtrainings für Kinder ab 10 und Jugendliche bis 17 Jahre, damit alle wegen Schule u.a. mindestens 1x die Woche kommen können, wer will darf aber auch 3x. 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. **Probetraining ist mit Voranmeldung am Montag und Freitag möglich.**

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

**Crosstraining: HIT- & Kraft-Ausdauer-Zirkel** ergänzt perfekt unsere Kick- & Boxtrainings – für Mitglieder inklusive und preiswert für externe „Freunde des CHAMP“!

**Firmenfitness/Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF/BGM):** Die Fitnesskurse für Firmen gestalten wir je nach Gruppe und Bedarf. Unsere Trainings sind optimal, um die Gesundheit und Wohlbefinden von Allen, aber auch personale und soziale Kompetenzen, **Teamegeist und Betriebsklima** zu verbessern. **Interessiert – Angebot gefällig?**

**In unserem CHAMP-Shop gibt's Boxartikel & Boxhandschuhe in gutem Preis-Leistungs-Verhältnis (ab 40€), aber auch Shirts, Hosen & Hoodies!**

**Infos zu Mitgliedschaft, 10er-Karten, Studi-Tickets & Probetraining: [www.champ-rv.de](http://www.champ-rv.de)**

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