



CHAMP-TRAININGSPLAN 2025

Probetraining auch mit Wellpass ist mit Voranmeldung möglich – Du brauchst nur 5€ & Lust!

www.champ-rv.de gültig ab 07.01.2025 j.hauser@champ-rv.de

Anmeldung zum Probetraining mit Namen, Alter + Wunschtermin via WhatsApp (ggf. SMS): +49 151 466 03 670



BOXEN FÜR ALLE & CROSSTRAINING * STARK. FIT. GESUND DURCHS LEBEN!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
16.30-17.45	Kinder- & Jugendboxen Fitness + Technik 10-17 J.	Freies Training	Kinder- & Jugendboxen Fitness + Technik 10-17 J	Freies Training	Kinder- & Jugendboxen Basics + Probetraining	Samstag 11.00-12.30 Fitnessboxen I+II Basics, Technik+Probe für Alle
18.00-19.30	Crosstraining Kraft-Ausdauer Functional + HiIT	Fitnessboxen I Basics + Probetraining für Alle	Olympisch- & Masterboxen Sparringtraining	Crosstraining Kraft-Ausdauer Functional + HiIT	Olympisch- & Fitnessboxen II Alle mit Boxbasics	Sonntag Freie Zeit für Dich & Deine Liebsten+Freunde
19.30-21.00	Olympisch- & Masterboxen Sparringtraining	Fitnessboxen II Athletik + Technik Alle mit Boxbasics	Freies Training	Fitnessboxen I+II Basics, Technik + Probe für Alle	Freies Training	

13 angeleitete Trainings * 6 Tage / Woche * Krafraum & Sauna * Freies Training * Check-In via Wellpass

Preise für Probemonat: Erwachsene regulär 60€ | Erwachsene ermäßigt 50€ | Kinder & Jugend 40€ * Studi-Ticket 30Tage=35€ / 90Tage=90€ * 10er-Karte 90€ / 60€ ermäßigt

Jürgen Hauser & CHAMP-Trainerteam: Michael Frick * Laszlo Kalauz * Alexander Witt * André Zwirnmann



Philosophie & WerteLeitBild

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

Im CHAMP trainieren alle Menschen, Nationen, Kulturen & Religionen miteinander!

CHAMP-Werte: Achtung, Rücksicht & Respekt – Friedlich & Freundlich!

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

Unser Training stärkt Dich ganz – Körper, Geist & Seele – Charakter & Persönlichkeit!

Du bist ein Champ – Wir freuen uns auf Dich!

Kurzbeschreibung unserer Trainings | **Fitness- & Olympisches Boxen für Alle & Crossfit-Kraft-Ausdauer** | Wellpass, BGF & Box-AGs!

Fitnessboxen I – Basics & Probetraining für Alle: unser Box-Workout ohne Kontakt für Alle, Einsteiger & Fortgeschrittene. 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 und ganzheitliches Cardio-, Koordinations- und Krafttraining für Alle! **Probier's aus – meld' Dich zum Probetraining an!**

Fitnessboxen II & Boxen für Alle: unsere 2. Stufe für alle motivierten Hobbyboxer/Innen, die aufbauend auf den Boxbasics sowohl ihre **Athletik** (Rund-um-Fitness) als auch ihre **Boxtechnik** verbessern möchten. Hier beziehen wir Pratzentraining und **Partnerübungen im Leichtkontakt** mit ein und gestalten die Trainings abwechslungsreich.

Olympisch- & Masterboxen +/-30 – Sparringtraining: In der 3. Stufe gibt's bei uns technisch-taktisches Boxtraining und Olympisches Boxen als Kampfsport. Hier sind alle willkommen, auch „Spätberufene“ über 30, die sportliche Herausforderungen suchen, sich beim **Sparring im Training** oder bei **Wettkämpfen im Ring** messen wollen.

Kinder- & Jugendboxen 10-17 Jahre: 3mal die Woche sind unsere Boxtrainings altersgemischt für Kinder ab 10 und Jugendliche bis 17 Jahre, damit alle wegen Schule u.a. 2x die Woche kommen können, wer will darf aber auch gerne 3x. Ob mehr Fitness oder mehr Boxtechnik: bei uns wird das Bedürfnis zu schlagen (an den Boxsäcken) oder sich zu messen in sportliche Bahnen gelenkt – mit Regeln, Rücksicht und Respekt. Wir stärken Kinder und Jugendliche ganzheitlich: Selbstvertrauen, Aggressionsabbau, Motorik, Gewaltprävention, Charakterbildung u.a. **Freitag** ist unser vorrangiger **Probetrainingstag** im KiJuBo – **bitte anmelden!**

Crossfit-Kraft-Ausdauer: ein variantenreiches **Hit-, Zirkel- und Functional-Training**, das unser Boxangebot perfekt ergänzt. **Komm vorbei – probier's aus!**

BGF + Box-AGs: Außer EGYM Wellpass, bieten wir auch **Kurse für Firmen** zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF/BGM) sowie **Box-AGs** für Schulen & Vereine an. Diese gestalten wir je nach Gruppe und Bedarf. Unsere Trainings sind optimal, um allgemein **Wohlbefinden, Miteinander** und **Teamgeist** zu fördern. **Angebot gefällig?**

In unserem CHAMP-Shop gibt's gute und preiswerte Boxartikel & Boxhandschuhe (ab 40€), aber auch attraktive Shirts, Hosen & Hoodies!

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