

# CHAMP-TRAININGSPLAN

Probetraining ist mit Voranmeldung möglich – Du brauchst nur 5€ & Lust!  
[www.champ-rv.de](http://www.champ-rv.de) gültig ab 11.09.2023 [j.hauser@champ-rv.de](mailto:j.hauser@champ-rv.de)  
 Anmeldung zum Probetraining via WhatsApp (sms/Signal): +49 151 46603670

## BOXEN, KICKBOXEN & CROSSTRaining FÜR ALLE \* STARK. FIT. GESUND DURCHS LEBEN!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
16.30-17.45	<b>Kinder- &amp; Jugendboxen</b> Technik + Fitness 10-17 J.	Freie Kapazitäten Box-AGs oder BGF Firmenfitness	<b>Kinder- &amp; Jugendboxen</b> Basics + Probetraining	Freie Kapazitäten Box-AGs oder BGF Firmenfitness	<b>Kinder- &amp; Jugendboxen</b> Technik + Fitness 10-17 J.	<b>Samstag</b> 11.00-12.30 <b>Fitnessboxen I+II</b> Schönes Wochenende Training
18.00-19.30	<b>Kickboxen</b> Fitness + Technik für Alle	<b>Fitnessboxen I</b> Basics + Probetraining für Alle	<b>Olympisch- &amp; Masterboxen</b> Sparringstraining	<b>Fitnessboxen II</b> mehr Technik für Alle	<b>Olympisch- &amp; Masterboxen</b> Technik & Athletik	<b>Sonntag</b> Zeit in WA-Gruppe <b>Crosstraining</b> Kraft-Ausdauer-Zirkel
19.30-21.00	<b>Olympisch- &amp; Masterboxen</b> Sparringstraining	<b>Fitnessboxen II</b> mehr Technik für Alle	<b>Kickboxen</b> Fitness + Technik für Alle	<b>Fitnessboxen I</b> Basics + Probetraining für Alle		

14 angeleitete Trainings pro Woche / 7 Tage \* Separater Kraftraum \* Freies Training ab 16 Jahre \* Sauna

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



## Philosophie & WerteLeitBild

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

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

**Unser Training stärkt Menschen als Ganzes – Körper, Geist & Seele!**

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

**CHAMP-Werte: Achtung, Rücksicht, Respekt, Fried- & Freundlichkeit!**

# Werde ein Champ – Wir freuen uns auf Dich!

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

**Fitnessboxen I – Basics & Probetraining für Alle:** unser Box-Workout ohne Kontakt für Alle, Beginner & 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 einfach zum Probetraining an!**

**Fitnessboxen II – mehr Technik:** unsere 2. Stufe für alle Einsteiger und 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 mit ein und gestalten die Trainings **differenziert und abwechslungsreich.**

**Olympisch- & Masterboxen ü30 – Sparringstraining:** 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 in **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 (Partnerübungen im Leichtkontakt) in sportliche Bahnen gelenkt – mit Regeln, Rücksicht und Respekt. Wir stärken Kinder und Jugendliche ganzheitlich: Selbstvertrauen, Aggressionsabbau, Motorik, Gewaltprävention, Charakterbildung u.a. **Mittwoch ist unser vorrangiger Probetrainingstag im KiJuBo – meld Dich an!**

**Kickboxen:** 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. **Wer ins Probetraining kommen mag – einfach anfragen!**

**Crosstraining - Kraft-Ausdauer-Zirkel:** ein variantenreiches Fitness- und Krafttraining, das unser Kick- & Boxangebot perfekt ergänzt. **Probieren geht über Studieren!**

**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 ganzheitlich die Gesundheit, aber auch den Teamgeist zu fördern. **Angebot gefällig?**

**In unserem CHAMP-Shop gibt's gute preiswerte Boxartikel & Boxhandschuhe (ab 40€), aber auch attraktive 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**