

# Sei ein CHAMP!

WIR FREUEN  
UNS AUF DICH!

**STARK. FIT. GESUND  
DURCHS LEBEN!**

BOXEN, KICKBOXEN & CROSSTRAINING FÜR ALLE

14 angeleitete Trainings an 7 Tagen  
Kraftraum & Sauna / Freies Training ab 16 Jahre



## PHILOSOPHIE & WERTELEITBILD

- » Im CHAMP trainiert jeder mit jedem – alle Nationen, Kulturen & Religionen miteinander!
- » Unser Training stärkt den Menschen als Ganzes – Körper, Geist & Seele, Charakter & Persönlichkeit!
- » Boxen für mehr Mut, Kraft & Selbstvertrauen – insbesondere für Kinder & Frauen!
- » CHAMP-Werte: Achtung, Rücksicht, Respekt, Freundlichkeit & Friedlichkeit!

## DER CHAMP-TRAININGSPLAN

ZEITEN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHEENDE
16.30 - 17.45 Uhr	<b>Kinder- &amp; Jugendboxen</b> Fitness + Technik 10-17 Jahre	<b>Box-AGs</b> BGF/BGM Firmenfitness	<b>Kinder- &amp; Jugendboxen</b> Basics für Alle + Probetraining	<b>Box-AGs</b> BGF/BGM Firmenfitness	<b>Kinder- &amp; Jugendboxen</b> Fitness + Technik 10-17 Jahre	<b>SAMSTAG</b> 11 - 12.30 Uhr <b>Fitnessboxen I+II</b> Schönes Wochenende Training
18.00 - 19.30 Uhr	<b>Kickboxen</b> Fitness + Technik für Alle	<b>Fitnessboxen I</b> Basics für Alle + Probetraining	<b>Olympisch- &amp; Masterboxen</b> Sparringstraining	<b>Fitnessboxen II</b> Athletik + Technik für Alle	<b>Olympisch- &amp; Fitnessboxen II</b> Athletik + Technik	<b>SONNTAG</b> Zeit in WA-Gruppe <b>Crosstraining</b> Kraft-Ausdauer-Zirkel
19.30 - 21.00 Uhr	<b>Olympisch- &amp; Masterboxen</b> Sparringstraining	<b>Fitnessboxen II</b> Athletik + Technik für Alle	<b>Kickboxen</b> Fitness + Technik für Alle	<b>Fitnessboxen I</b> Basics für Alle + Probetraining		

**Probetraining** ist mit Voranmeldung möglich – Du brauchst nur 5 € & Lust! Preise für **Probemonat**: Kinder & Jugend 40 € • Erwachsene ermäßigt 50 € • Erwachsene regulär 60 € • **Studi-Ticket** 30 Tage 35 € / 90 Tage 90 € • **10er-Karte** 90 € / 60 € ermäßigt. **Jürgen Hauser & Team**: Michael Frick • Laszlo Kalauz • Artur & Eugen Koos • Elisabeth Kormann • Rüdiger Manz • Fitim Metolli • Marc Mirtschin • André Zwirnmann  
Im **CHAMP-Shop** gibt's gute preiswerte Boxartikel & Boxhandschuhe (ab 40 €), Shirts, Hosen & Hoodies!  
Wir sind **EGYM-Partner** – Auch Mitglieder mit **Wellpass** sind in unseren Trainings willkommen!

Anmeldung  
zum Probetraining  
WhatsApp, Signal, SMS  
+49 151 466 03 670

Zur Homepage



### 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! **Meld' Dich an zum Probetraining!**

#### Fitnessboxen II – Athletik & 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 – Sparring:

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 Boxtech-

nik: 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 – Fitness & Technik:

ein fitness- & technikorientiertes Training 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 Hiit-, Fitness- und Functional-Training, das unser Kick- & Boxangebot perfekt ergänzt. **Probier's aus!**

#### BGF/BGM & Box-AGs:

wir bieten **Kurse für Firmen** zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF/BGM) sowie **Box-AGs für Schulen & Vereine** an. Diese gestalten wir je nach Gruppe und Wünschen. Unsere Trainings sind optimal, um ganzheitlich die Gesundheit, aber auch den Teamgeist zu fördern. **Angebot erwünscht?**

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