



CHAMP-Trainingsplan Sommerferien

29. Juli bis 08. September 2024



Auch in den Sommerferien bieten wir 6 Tage die Woche angeleitete Kurse an!

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

Freies Training für Mitglieder ab 16 Jahre – gemäß Angeboten in unseren WhatsApp-Gruppen!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00-16.30 Uhr Freies Training	08.00-19.00 Uhr Freies Training	08.00-18.00 Uhr Freies Training	08.00-19.00 Uhr Freies Training	08.00-16.30 Uhr Freies Training	08.00-10.00 Uhr Freies Training
16.30-18.00 Uhr Kinder- & Jugendboxen 10-17 J.	Freies Training	18.00-19.30 Uhr!!! Olympisch-Boxen Technik, Taktik, Sparring	Freies Training	16.30-18.00 Uhr Kinder- & Jugendboxen 10-17 J.	10.00-11.30 Uhr Crosstraining Kraft-Ausdauer-Zirkel
19.00-20.30 Uhr Olympisch-Boxen Technik, Taktik, Sparring	19.00-20.30 Uhr Fitnessboxen I+II Technik, Fitness + Probe	19.30-21.00 Uhr !!! Kickboxen Technik + Fitness	19.00-20.30 Uhr Fitnessboxen I+II Technik, Fitness + Probe	18.00-19.30 Uhr Olympisch- & FiBo II Technik + Athletik für Alle	11.30-21.00 Uhr Freies Training

Weitere Infos zum CHAMP-Sommerferien-Trainingsplan – Anfangszeiten beachten:

Probetraining für 5€ im Boxen, Fitnessboxen & Kickboxen ist jederzeit möglich! Wir freuen uns auf Dich!

Kinder & Jugendliche: Montag + Freitag | Männer & Frauen: Dienstag + Donnerstag | Kickboxen am Mittwoch

Bitte anmelden via WhatsApp/SMS mit Namen, Geburtsjahr & Wunschtage: +49 151 466 03 670!

Kickboxer/innen können jederzeit auch im Olympisch-Boxen & Fitnessboxen teilnehmen!

Unsere Jugendlichen ab 14 Jahre dürfen je nach Können auch in die Trainings am Abend kommen!

Ab Montag 09.09.2024 gilt wieder der reguläre Trainingsplan!

Wir wünschen ALLEN einen wunderschönen Sommer mit viel Sonne, Freude und Glück!

Euer Jürgen Hauser & CHAMP-Trainerteam

Philosophie & WerteLeitBild des CHAMP

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

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

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

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

CHAMP-Werte: Respekt, Fairness, Achtung, Toleranz, Rücksicht, Frieden, Wertschätzung, Solidarität!

Stark im Sommer! Sei ein Champ! Wir freuen uns auf Dich!

Kurzbeschreibung der CHAMP-Kurse | Olympisches Boxen in seiner Vielfalt, Crosstraining & Kickboxen für Alle!

Fitnessboxen I+II – Basics, Technik & Probetraining für Alle: unser Boxtraining ohne Sparring 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. Fortgeschrittene beziehen Partnerübungen mit ein. Ein gesundes und ganzheitliches Cardio-, Koordinations- und Krafttraining – zudem alle Grundschläge sowie Deckungs- und Meidtechniken für Alle! **Probier's aus – meld' dich zum Probetraining an!**

Olympisch-Boxen – Technik, Taktik, Sparring: Hier gibt's bei uns technisch-taktisches Boxtraining und Olympisches Boxen als Kampfsport. Hier sind alle willkommen, auch „Spätberufene“ über 30 oder 40 (**Masterboxen**), die sportliche Herausforderungen suchen, sich **im Training** beim **Sparring** oder bei **Wettkämpfen im Ring** messen wollen.

Kinder- & Jugendboxen 10-17 Jahre: Auch in den langen Sommerferien gibt's bei uns 2mal die Woche altersgemischt Boxtrainings 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 stärken Kinder und Jugendliche ganzheitlich: Selbstvertrauen, Aggressionsabbau, Motorik, Gewaltprävention, Charakterbildung u.a. **Meld Dich einfach an, komm zum Probetraining!**

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. **Zum Probetraining bitte anfragen!**

Crosstraining - Kraft-Ausdauer-Zirkel: ein variantenreiches HiIT-, Functional- und Krafttraining, das unser Kick- & Boxangebot perfekt ergänzt. **Mach mit!**

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

Infos + Anmeldung zum Probetraining: Jürgen Hauser * WhatsApp: 0151-466 03 670 * www.champ-rv.de