

Wir bieten 15 angeleitete Boxtrainings an 6 Tagen die Woche – Boxen im CHAMP macht gesund & glücklich!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Alle 15 Kurse werden von erfahrenen Trainer/innen angeleitet. Parallel ist Mitgliedern ab 16 Jahre freies Training auch in unserem separaten Krafraum möglich!						
17.00-18.00	Kinder- & Jugendboxen Boxbasics 10-17 Jahre	Kinder- & Jugendboxen Boxtechnik 10-17 Jahre		Kinder- & Jugendboxen Boxtechnik 10-17 Jahre	Kinder- & Jugendboxen Boxbasics 10-17 Jahre	11-12 Uhr Fitnessboxen Mix für Alle
18.00-19.30	Kickboxen Fitnessmix ab 16 Jahre	Fitnessboxen Boxbasics für Alle & Probetraining	Boxen Technik & Athletik als Breitensport	Olympisches Boxen Wettkampftraining	Boxen Technik & Athletik als Breitensport	12-13 Uhr Freies Training
19.30-21.00	Boxen Technik & Athletik als Breitensport	Olympisches Boxen Wettkampftraining	Kickboxen Fitnessmix ab 16 Jahre	Fitnessboxen Boxbasics für Alle & Probetraining		Olympisches Boxen Nach Absprache

Boxen für Alle – STARK. FIT. GESUND DURCHS LEBEN! – Werde ein Champ!

Preise für Probemonat: Kinder 30€ * Jugend+Erwachsene ermäßigt 40€ * Erwachsene normal 50€ * Studi-Ticket 30Tage=33€ / 60Tage=66€ / 90Tage=88€ * 10er-Karte 90€ / 60€ erm.

CHAMP-Team: Katharina Kimmel * Felix Baiker * Lucy Gens * Michael Frick * Max Hauser * Franziska Petershagen * Yasin Basar * Sophia Tauber * Jürgen Hauser

CHAMP Philosophie & Leitgedanken

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

Wir stärken den Menschen als Ganzes: Körper, Geist und Persönlichkeit!

Für Mut, Kraft und Selbstvertrauen – gegen Mobbing und Gewalt!

Friedliches Miteinander aller Menschen, Nationen und Kulturen!

Integration, Prävention und Inklusion – Toleranz, Respekt und Zivilcourage!

Boxen mit Freunden – Werde ein Champ!

Kurzbeschreibung der angeleiteten Trainingskurse | Olympisch * Kick * Breitensport * Leichtkontakt * Fitness | Boxen für Alle im CHAMP!

Fitnessboxen – Boxbasics für Alle & Probetraining: perfekt für Einsteiger/innen, hier bedarf es keiner Vorkenntnisse, nur Lust! Alle sind willkommen, Männer und Frauen ab 18 bis über 60 Jahre, auch mit Handicaps. Mit Gymnastik und Intervalltraining an Boxsäcken wird die gesamte Motorik & Muskulatur gefördert, Fett & Stress abgebaut, Lebensenergie & Selbstvertrauen aufgebaut – ganzheitlich Körper, Geist & Persönlichkeit gestärkt! **Ein gesundes Kraft-, Koordinations- & Ausdauertraining für Alle!**

Boxen als Breitensport: für alle Hobby- und Fitnessboxer/innen, die sowohl Athletik als auch Boxtechnik verbessern wollen – d.h. Schlagtraining an Boxsäcken und „Pratze“ sowie Partnerübungen in Leichtkontakt. Wer will macht Sparring und wir befähigen Dich hier auch, **Kämpfe im Sport- & Masterboxen (WB §39 des DBV) zu bestreiten.**

Olympisches Boxen – Technik, Athletik & Taktik: leistungsorientiertes Boxtraining nach aktuellem Stand der Trainingslehre und den Wettkampf-Bestimmungen des Olympischen Boxsports (DBV, BVBW), das Dich befähigt, in den Ring zu steigen und Kämpfe zu bestreiten – eine Teilnahme ist erst nach Absprache mit Yasin oder Jürgen möglich! Hier trainieren Jugendliche und Erwachsene miteinander als **CHAMP Boxing Team, um sportliche Ziele und Erfolge im Olympischen Boxen zu erreichen!**

Kinder- & Jugendboxen – Basics & Technik: Jungs und Mädels von 10 bis 17 Jahren haben 4 Kurse zur Auswahl, um wegen Schule und anderen Terminen mindestens 2x die Woche ins Boxtraining kommen zu können, wer will darf aber auch 4x! Montag und Freitag ist auch Probetraining möglich, hier liegt der Schwerpunkt auf den Boxbasics, Dienstag und Donnerstag mehr auf Boxtechnik: mit Regeln und Rücksicht wird das Bedürfnis zu schlagen (an Boxsäcken) und sich zu messen (im Leichtkontakt) in sportliche Bahnen gelenkt. Stets geht's uns darum, Motorik und Muskulatur, aber auch Toleranz, Respekt und Zivilcourage bei Kindern und Jugendlichen zu fördern, um „sich besser durchs Leben zu boxen!“ Auch koedukativ und altersgemischt funktioniert bei uns bestens – **Gewaltprävention, Werte- & Charakterbildung in Einem!**

Kickboxen – ab 16 Jahre: ein fitnessorientiertes, aber dennoch anspruchsvolles Training für Alle, die außer Fausttechniken auch gekonnt Füße und Beine einsetzen wollen! Hier empfehlen wir den Einstieg mit Box- oder Kampfsportlerfahrung bzw. nach Absprache, **da Kickboxen mehr Körperbeherrschung und Koordination verlangt!**

Betriebliche Gesundheitsfürsorge (BGF) + Box-AGs für Schulen, Vereine und Unis: spezielles Boxtraining, das wir je nach Gruppe gestalten – ob Schule, Studium oder Beruf: unser Boxtraining ist optimal, um die Gesundheit, den Teamgeist sowie das Schul- und Betriebsklima zu fördern. **Boxen macht stark! – Angebot gefällig?**

Im CHAMP BoxShop gibt's qualitativ gute und preiswerte Boxartikel von Paffen Sport und Phoenix Budosport:

Box-Set 65€ oder 75€ (Boxhandschuhe 8-14oz, Bandagen, Springseil, Mundschutz) * Boxerhose 35€ * CHAMP-Hoodie 35€ * Kopfschutz 60€ * und anderes mehr!

Infos zu Mitgliedschaft, 10er-Karten, Studi-Tickets & Probetraining: www.champ-rv.de

CHAMP Box- & Sportakademie Ravensburg * Tel. 0751-764 27 38 oder 0151 466 03 670 * Jürgen Hauser