

## UNSER KURSANGEBOT – OLYMPISCH \* KICK \* SPORT \* LEICHTKONTAKT \* FITNESSBOXEN – WERDE EIN CHAMP!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Alle Kurse werden von erfahrenen Trainern angeleitet. Parallel ist Mitgliedern ab 16 Jahre freies Training möglich – d.h. selbständiges Trainieren und Üben ohne Betreuung!						
17.00-18.00	<b>Ki-Ju-Boxen</b> & Klösterle Box-AG Boxbasics 10-17 Jahre	<b>Jugend- &amp; Kinderboxen</b> Boxtechnik 10-17 Jahre		<b>Jugend- &amp; Kinderboxen</b> Boxtechnik 10-17 Jahre	<b>Ki-Ju-Boxen</b> & Klösterle Box-AG Boxbasics 10-17 Jahre	11-12 Uhr <b>Fitnessboxen</b> Mix für Alle
18.00-19.30	<b>Kickboxen</b> Fitnessmix ab 16 Jahre	<b>Fitnessboxen</b> Boxbasics für Alle & Probetraining	<b>Sportboxen</b> Technik.Athletik.Fitness <b>Breitensport</b>	<b>Olympisch-Boxen</b> Wettkampftraining	<b>Sportboxen</b> Technik.Athletik.Fitness <b>Breitensport</b>	12-13 Uhr <b>Freies Training</b> & Sparring
19.30-21.00	<b>Sportboxen</b> Technik.Athletik.Fitness <b>Breitensport</b>	<b>Olympisch-Boxen</b> Wettkampftraining	<b>Kickboxen</b> Fitnessmix ab 16 Jahre	<b>Fitnessboxen</b> Boxbasics für Alle & Probetraining		Nach Absprache <b>Olympisch-Boxen</b>

## BOXEN FÜR ALLE – STARK. FIT. GESUND DURCHS LEBEN! – BOXEN MIT FREUNDEN!

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

Jürgen Hauser & CHAMP-Team: Giovanni Saravo \* Katharina Kimmel \* Felix Baiker \* Michael Frick \* Max Hauser \* Franziska Petershagen \* Yasin Basar

# CHAMP Philosophie & Leitgedanken

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

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

**Friedliches Miteinander aller Menschen, Nationen und Kulturen!**

**Für Mut, Kraft und Selbstvertrauen – Abbau von Mobbing und Gewalt!**

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

# Boxen mit Freunden – Werde ein Champ!

Kurz zum Inhalt in den angeleiteten Trainingskursen | **Olympisch \* Kick \* Sport \* Leichtkontakt \* Fitness** | **Boxen für Alle** im CHAMP!

**Fitnessboxen – Boxbasics für Alle:** perfekt für Einsteiger und Probetraining, 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- & Fitnessstraining für Alle!**

**Sportboxen:** für alle ambitionierteren Freizeit- & Hobbyboxer/innen, die außer Kondition an den Boxsäcken auch in Technik und Taktik im Olympischen Boxen weiter kommen wollen – mit Partnerübungen, Pratznarbeit und (nur wer will) Sparring in Leichtkontakt und Sportboxen wird weiter an der **Kunst des Boxens** gefeilt!

**Olympisch-Boxen – Technik, Athletik & Taktik:** leistungsorientiertes Boxtraining nach aktuellem Stand der Trainingslehre und Wettkampfbestimmungen des Olympischen Boxsports (DBV, BVBW) – eine Teilnahme ist erst nach Absprache mit Gio oder Jürgen möglich ... es gilt: nur wer 100% will und bereit ist, bestreitet Kämpfe im Ring ... hier trainieren Jugendliche und Erwachsene **regelmäßig und miteinander als Team, um sportliche Ziele im Olympisch-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 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 zu kämpfen (im Leichtkontakt) in sportliche Bahnen gelenkt ... uns geht's darum, Motorik und Muskulatur, aber auch Toleranz, Respekt und Zivilcourage bei Kindern und Jugendlichen zu fördern, damit sie „sich besser durchs Leben boxen!“ ... übrigens auch koedukativ und altersgemischt funktioniert bei uns bestens – **Gewaltprävention und Kompetenzerwerb 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 nach Absprache bzw. mit Box- oder Kampfsportenerfahrung, **da Kickboxen mehr Körperbeherrschung und Koordination verlangt!**

**Boxkurse für Firmen (BGF), Schulen, Vereine und Unis:** spezielles Boxtraining, das wir je nach Gruppe und Bedarf gestalten – ob Schule, Studium oder Beruf: unser Boxtraining ist optimal, um sich fürs Leben zu stärken oder für Teamgeist, Schul- und Betriebsklima ... **Boxen macht rund um fit & gesund! – Angebot gefällig?**

Im BoxShop des CHAMP gibt's vor und nach den Trainings qualitativ hochwertige Boxartikel von Paffen Sport und Phoenix Budosport zu fairen Preisen:

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

Infos zu Mitgliedschaft, 10er-Karten, Studi-Tickets & Probetraining: [www.champ-rv.de](http://www.champ-rv.de)

**CHAMP Box- & Sportakademie Ravensburg \* Tel. 0751-764 27 38 o. +49 151 466 03 670 \* Jürgen Hauser**