

## 10 JAHRE CHAMP \* BOXEN FÜR ALLE – STARK. FIT. GESUND DURCHS LEBEN! \* WERDE EIN CHAMP!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.45-17.45	<b>Kinder &amp; Jugend</b> Boxbasics 10-17 Jahre & Probetraining	<b>Kinder- &amp; Jugendboxen</b> Boxtechnik 10-17 Jahre	Hier gibt's noch freie Kapazitäten!	<b>Kinder- &amp; Jugendboxen</b> Boxtechnik 10-17 Jahre	<b>Kinder &amp; Jugend</b> Boxbasics 10-17 Jahre & Probetraining	09.00-10.30 Uhr <b>Olympisch-Boxen</b> Wettkampfttraining
18.00-19.30	<b>Kickboxen</b> Kicks & Boxtechniken Fitnessmix	<b>Fitnessboxen</b> Boxbasics für Alle & Probetraining	<b>Boxen</b> Technik & Athletik Sport- & Masterboxen	<b>Olympisch-Boxen</b> Wettkampfttraining CHAMP Boxing Team	<b>Fitnessboxen</b> mit mehr Boxtechnik für Alle	11.00-12.30 Uhr <b>Boxen</b> „Schönes Wochenende“
20.00-21.30	<b>Boxen</b> Technik & Athletik Sport- & Masterboxen	<b>Olympisch-Boxen</b> Wettkampfttraining CHAMP Boxing Team	<b>Kickboxen</b> Kicks & Boxtechniken Fitnessmix	<b>Fitnessboxen</b> Boxbasics für Alle & Probetraining	Hier gibt's noch freie Kapazitäten!	Sonntag n. Absprache <b>Crosstraining</b> Für alle Champs & Freunde

## 15 angeleitete Boxkurse \* Crosstraining \* Separater Kraffraum \* Freies Training ab 16 Jahre \* Relaxraum mit Sauna

Preise: Probemonat Kinder 30€ \* Jugend+Erwachsene ermäßigt 40€ \* Erwachsene normal 50€ \* Studi-Ticket 30Tage=33€ / 60Tage=66€ / 90Tage=88€ \* 10er-Karte 90€ / 60€ ermäßigt  
Jürgen Hauser & Team: Yasin Basar \* Martin Bräuning \* Franz Petershagen \* Michael Frick \* Felix Baiker \* Lucy Gens \* Alexander Hill \* Carsten Hippler \* Bünyamin Calik



## Philosophie & WerteLeitbild

**Boxen für Alle! – Stark. Fit. Gesund durchs Leben! – Mach mit!**

**Wir sind DOSB-Stützpunktverein „Integration durch Sport“ – friedlich und freundlich!**

**Mehr Mut, Kraft und Selbstvertrauen – insbesondere für Kinder und Frauen!**

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

**Im Mittelpunkt steht bei uns der Mensch als Ganzes – Körper, Geist und Persönlichkeit!**

## Boxen mit Freunden – Werde ein Champ!

Kurzbeschreibung der CHAMP-Kursangebote **Olympisch \* Kick \* Master \* Sport \* Fitness – Boxen für Alle!** Crosstraining, Box-AGs & BGF!

**Fitnessboxen – Boxbasics für Alle:** für Männer und Frauen von 18 bis 80 Jahre, die schon immer mal boxen wollten – hier bedarf es keiner Vorkenntnisse, nur Lust! Mit Intervalltraining an Boxsäcken wird an der Schlag- und Boxtechnik gefeilt. Die gesamte Motorik und Muskulatur gefördert. Pfunde, Frust und Stress abgebaut. Mut, Kraft und Selbstvertrauen aufgebaut. **Ein gesundes Cardio-, Koordinations- und Krafftraining für Alle** – Dienstag oder Donnerstag ist Probetraining möglich!

**Boxen:** Trainingsmix mit Powern an Boxsäcken und vielfältigen Partnerübungen für alle Hobbyboxer/innen, die sowohl Athletik als auch Technik verbessern möchten. Ebenso für alle, die gerne Sparring machen, sportliche Herausforderungen suchen und als „Spätberufene“ **Ü30 im Sport- & Masterboxen noch in den Ring** steigen wollen.

**Olympisch-Boxen:** unser leistungsorientiertes Wettkampfttraining nach aktuellem Stand der Trainingslehre. Kinder, Jugendliche und Erwachsene trainieren hier regelmäßig zusammen, um als **CHAMP-Boxing-Team** sportliche Ziele zu erreichen und an **Meisterschaften im Deutschen Boxverband** teilzunehmen. Interessiert? – sprech' uns an!

**Kinder- & Jugendboxen – 10 bis 17 Jahre:** Jungs und Mädels trainieren altersgemischt an 4 Tagen miteinander, um wegen Schule und anderen Terminen mindestens 2x pro Woche kommen zu können! Auch koedukativ funktioniert bei uns ganz gut. Ob Boxbasics oder mehr Boxtechnik – stets gilt: im CHAMP wird das Bedürfnis „zu schlagen“ (an den Boxsäcken) oder „sich zu messen“ mit Regeln, Rücksicht und Respekt in sportliche Bahnen gelenkt. Wir möchten Kinder und Jugendliche mit Boxsport ganzheitlich stärken sowie zu Aggressionsabbau, Zivilcourage, **Selbstvertrauen, Kompetenzen und Charakterbildung** beitragen – Probetraining ist Montag oder Freitag möglich!

**Kickboxen – ab 16 Jahre:** ein fitnessorientiertes Kickboxtraining für alle Champs, die außer Fäusten gekonnt Kicks, Bein- und Fußtechniken einsetzen wollen! Spaß an Bewegung und Beweglichkeit stehen im Vordergrund, aber spielerisch werden auch **Kraft, Koordination und Körperbeherrschung** verbessert – probier's aus!

**Crosstraining** – unser Functional-, HIT- & Kraft-Ausdauer-Zirkel ergänzend zu den Boxkursen für alle Mitglieder, aber auch „**Freunde des CHAMP**“ sind willkommen!

**Box-AGs & BGF:** Fitness- & Boxkurse für Schulen, Vereine und Firmen (Betriebliche Gesundheitsförderung), die wir je nach Gruppe und Bedarf gestalten. Ob Schule, Studium oder Beruf: unsere Trainings sind optimal, um allgemein **Fitness und Gesundheit, Wohlbefinden und Teamgeist** zu verbessern. Interessiert – Angebot gefällig?

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

Boxhandschuhe 8-14oz Kunstleder 30€ \* Bandagen 10€ \* Springseil 20€ \* Mundschutz 15€ \* Boxerhose 35€ \* Kopfschutz 60€ \* CHAMP-Hoodie 35€ \* und anderes mehr!

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

**CHAMP Sportakademie \* Deisenfangstr. 37 \* 88212 Ravensburg \* WhatsApp 0151-466 03 670 \* Jürgen Hauser**