

# Kursplan | Fight Academy



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag					
9:00						Krav Maga 9:00-10:00						
9:30												
10:00	Kraft Freies Training 10:00-11:00	Kraft Fitnessboxen 10:00-11:00	Kraft Freies Training 10:00-11:00	Kraft Freies Training 10:00-11:00	Kraft Fitnessboxen 10:00-11:00	Kraft Freies Training 10:00-11:00	Kraft Crossbox 10:00-11:00					
10:30												
11:00					Kraft Freies Training 11:00-12:00							Kraft Fitnessboxen 11:00-12:00
11:30												
12:00												
12:30							Kraft Freies Training 12:00-13:00					
<b>Kostenloses Probetraining jederzeit möglich</b>												
16:30												
17:00	Kraft Freies Training 17:00-18:00 Frauen Fitnessboxen 18:00-19:00 Olympisches Boxen 19:15-20:30 Fitnessboxen 20:30-21:30	Kraft Kids-Kickboxen 17:00-18:00	Kraft Freies Training 17:00-18:00	Kraft Technik 18:00 Fitnessboxen 18:30-19:30	Kraft Kids Selbstverteidigung 17:00-18:00	Kraft Thaiboxen 17:30-19:00	Kraft Olympisches Boxen 19:15-20:30					
17:30												
18:00			Coming soon	Box Kondi 18:15-19:00	Kids-Kickboxen 18:00-19:00	Youngsters Selbstverteidigung 18:00-19:30						
18:30			Coming soon									
19:00				Freies Training 19:00-20:00								
19:30				[Fortgeschritten] Kickboxen 19:30-21:00								
20:00			Kickboxen für Alle 19:30-21:00	[Fortgeschritten] Fitnessboxen 20:00-21:00								
20:30												
21:00		Freies Training 21:00-22:00		Freies Training 21:00-22:00								
21:30												
<b>Kostenloses Probetraining jederzeit möglich</b>												

**Fitnessboxen:** Das beste aus Fitness- und Boxtraining. Keine blutige Nase, kein blaues Auge, sondern ein intensives Workout für den ganzen Körper.

**Olympisches Boxen:** Klassisches Boxtraining mit Technik, Taktik, Körperkontakt und möglichem Sparring.

**Kickboxen:** Ein effektives Fitnessstraining mit Schlägen, Kicks sowie Übungen für den ganzen Körper.

**Frauen-Fitnessboxen:** Women only! Kalorien verbrennen, Muskeln straffen und sich in der Gruppe motivieren lassen.

**Kids Kickboxen:** Kinder Training im Kickboxen mit geschultem Kinder- und Jugendtrainer. Ab 6 Jahren.

**Box Kondi:** = Box-Konditionstraining. Intensives Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht.

**Cross Box:** Eine Mischung aus Crossfit und Boxen, das Schläge mit Fitnessübungen kombiniert

**Krav Maga:** Effektives, israelisches Selbstverteidigungssystem um sich in Alltagssituationen verteidigen zu können.

**Thaiboxen:** Das Allround Fitness- und Kampfsporttraining mit Kicks, Schlägen, Knien und Ellenbogen auf den Sandsack oder Schlagposter

**Freies Training:** Freie Nutzung der Fight Academy Räumlichkeiten mit Sandsäcken, Boxring, Gewichten, Spinning-Fahrrad, Medizinball, TRX ...

**Kraft:** Freies Training im separaten Krafraum mit festen Kraftgeräten und freien Gewichten.

**Kids- und Youngsters Selbstverteidigung:** Effektive Selbstverteidigung für Kids (6-11 Jahre) und Youngsters (12-16 Jahre)

**[Fortgeschritten]:** Trainingseinheit, welche die Basics voraussetzt und komplexere Techniken beinhaltet. Ab einer Trainingserfahrung von 6 Monaten.