

NEU - Stundenplan Fight-Academy

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9 Uhr						Krav Maga (9:00-10:00)	
10 Uhr		Fitnessboxen für Alle (10:00-11:00)			Fitnessboxen für Alle (10:00-11:00)		Fitnessboxen für Alle (10:30-11:30)
11 Uhr		Freies Training (11:00-12:00)			Freies Training (11:00-12:00)		Freies Training (11:30-13:00)
Kostenloses Probetraining jederzeit möglich							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17 Uhr							
18 Uhr	Frauen-Fitness- Boxen (18:00-19:00)	Kids Selbstverteidigung 6-11 Jahre (17:45-18:45)	Neues Angebot ab 2020	Kids Selbstverteidigung 6-11 Jahre (17:00-18:00)			
19 Uhr	Olympisches Boxen (19:15-20:30)	Kickboxen (19:30-20:30)	Freies Training (19:00-20:30)	Teens- Boxen -14 Jahre (18:30- 19:30)	Youngsters Selbstverteidigung 12-16 Jahre (18:00-19:30)	MMA (19:00-20:00)	
20 Uhr	Fitnessboxen für Alle (20:30-21:30)	Freies Training (20:30-22:00)	Fitnessboxen Fortgeschrittene (20:30-21:30)	Thai-Kickboxen (19:30-20:30)		Freies Training (20:00-21:00)	
21 Uhr				Freies Training (20:30-22:00)			
<small>(weitere Angebote und mehr Kurse folgen)</small>							



Kostenloses Probetraining deiner Wahl

Legende:

Frauen-Fitnessboxen: Fitnessboxen für Frauen - Women only! Kalorien verbrennen, den Körper straffen und sich in der Gruppe fit boxen!

Olympisches Boxen (Wettkampfboxen): Klassisches Boxtraining mit Technik und Taktik, viel Schweiß und möglichen Wettkämpfen bzw. Sparring, Gerätetraining, Partner Übungen, Prätzen-Training und Boxgymnastik.

Fitnessboxen: Box dich in der Gruppe fit, mit Hilfe von Sandsäcken, Prätzen, Poolnudeln, und vielen mehr. Das Beste aus Fitness- und Boxtraining um dich körperlich und mental fit zu machen und Spaß am Training zu haben.

Kickboxen: Schlag- und Trittkombinationen auf die Prätzen, Sandsäcke oder mit dem Partner. Freiwillig auch mit Wettkampfelementen.

Teen-Boxen/Kickboxen: Kinder und Jugendliche bis 15 Jahren lernen auf spielerische Art und Weise das Boxen / Kickboxen. Im Vordergrund liegt vor Allem die Bewegungsschulung. Das Training wird von einem Übungsleiter mit Erfahrung im Kinder- und Jugendbereich angeleitet.

Krav Maga: Lerne dich selbst zu verteidigen und fühle dich mit dem effektivsten Verteidigungs-System im Alltag sicher.

MMA (Mixed Martial Arts): Kombinierte Kampfsportart, die Schlag- und Tritttechniken mit Bodenkampf und Ringen verbindet.

Freies Training: Unter Betreuung von Trainern kannst du an den Geräten wie Sandsack, Doppelendball, Speedball, im Ring, an der Weichbodenmatte, ect... trainieren und dich auspowern. Fertige Trainingspläne warten bereits auf dich.

Selbstverteidigung für Kids & Youngsters: Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren lernen Gewaltprävention, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung unter Anleitung eines geprüften Gewaltpräventionstrainers.