

# 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.