

Fight Area

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	17:00 - 18:30 Taekwon-Do Kindertraining mit Max			17:00 - 18:30 Taekwon-Do Kindertraining mit Max
	17:00 - 18:00 Kids Kickboxen 4 - 9 Jahre mit Flo/Mo		17:00 - 18:00 Kids Kickboxen 4 - 9 Jahre mit Flo/Mo	18:00 - 19:00 Tai-Chi mit Max
18:00 - 19:30 Ringen mit Dennis	18:00 - 19:00 Kids Kickboxen 9 - 16 Jahre mit Flo/Mo	19:30 - 21:00 MMA/BJJ mit Louis	18:00 - 19:00 Kids Kickboxen 9 - 16 Jahre mit Flo/Mo	18:00 - 19:30 BJJ mit Louis
	19:00 - 20:30 Taekwon-Do Schwarz/Weiss/ Farbgurt mit Max		19:00 - 20:30 Taekwon-Do Schwarz/Weiss/ Farbgurt mit Max	19:00 - 20:30 Taekwon-Do Schwarz/Weiss/ Farbgurt mit Max
20:00 - 21:00 Frauenboxen mit Mo	19:30 - 21:00 MMA mit Khalid/Mo		19:30 - 21:00 Boxen/ Kickboxen mit Murat	

Kursbeschreibungen

BJJ

Das Brasilianische Jiu-Jitsu (kurz BJJ) ist eine Abwandlung und Weiterentwicklung der japanischen Kampfkunst Judo und Jiu Jitsu, die den Schwerpunkt auf Bodenkampf legt, wobei im Training zusätzlich Wurftechniken aus dem Stand unterrichtet werden.

Frauenboxen

Der Kurs bietet Frauen die Möglichkeit, Boxtechniken zu erlernen, ihre Fitness zu verbessern und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. In einem sicheren und unterstützenden Umfeld werden grundlegende Schlagkombinationen, Verteidigungstechniken sowie Kondition und Koordination trainiert.

Kids Kickboxen 4 - 9 J.

Einsteigerkurs für Kinder. Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie (Karate oder Taekwon-Do) mit konventionellem Boxen verbunden wird.

Kids Kickboxen 9- 16 J.

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die bereits die Grundlagen des Kickboxens beherrschen. In diesem Kurs wird eine spannende Mischung aus Kickboxen und Thai-Boxen vermittelt. Die Teilnehmer lernen fortgeschrittene Techniken wie Tritte und Ellbogenschläge in Kombination mit effektiven Boxtechniken.

MMA

MMA (Mixed Martial Arts) ist ein moderner Vollkontaktsport, der verschiedene Kampfstile vereint. Neben Schlag- und Tritttechniken sind auch Grifftechniken und der Bodenkampf erlaubt.

Taekwon-Do Kindertraining

Dieser Kurs richtet sich an die Kinder, die Taekwon-Do erlernen möchten. Taekwon-Do ist eine moderne und gleichzeitig traditionsbewusste, effektive Selbstverteidigungsform und Kampfkunst aus Korea.

Taekwon-Do Schwarz/Weiss/Farbgurt

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer mit bereits ersten Erfahrungen. Taekwon-Do ist eine moderne und gleichzeitig traditionsbewusste, effektive Selbstverteidigungsform und Kampfkunst aus Korea.

Tai Chi

Tai Chi ist eine äusserst sanfte chinesische Bewegungskunst, die Meditation, körperliches Training und Selbstverteidigung vereint. Sie hat einen positiven Einfluss auf die Lebensenergie, bringt Körper und Geist in Einklang.

Ringern

In dem Kurs geht es darum, den Gegner durch verschiedene Grifftechniken, Hebel und Würfe zu kontrollieren und aus dem Stand mit beiden Schultern zu Boden zu bringen. Schläge, Tritte, Stöße und Würgeansätze sind ausdrücklich verboten.