

Erläuterungen zu den Trainingszeiten/Kürzeln usw.

Voranmeldung

ist Pflicht für Gespräche mit der Geschäftsleitung, Vorstandschaft oder einzelnen Trainern.

Sparring

zu den angegebenen Zeiten besteht die Möglichkeit für Boxer, Kickboxer und Thaiboxer an einem angeleiteten Sparring teilzunehmen. Sparrings können aber auch während der einzelnen TEs vom zuständigen Trainer abgehalten werden. Frei vereinbarte Sparrings sind möglich. Teilnahme nur bei entsprechender Eignung (wird durch einen Lizenztrainer festgestellt) und Voraussetzung ist die entsprechende Pflichtausrüstung.

Mixed Martial Arts/Grappling advanced/ practice

hierfür sind Erfahrungen in einer Bodenkampfspezifischen Kampfsportart, Mixed Martial Arts-, Kick- und Thaiboxspezifische Wettkampferfahrungen, Teamgeist und körperliche Belastbarkeit Voraussetzung.

Kickboxing advanced

speziell für fortgeschrittenen Kickboxsportler. Eine Teilnahme ist nur bei entsprechender Eignung (wird durch einen Lizenztrainer festgestellt) möglich. Teamgeist und körperliche Belastbarkeit Voraussetzung. Bitte die Vorschriften (Vereins- und Verbandsvorschriften) bzgl. Schutzausrüstung/Pflichtausrüstung beachten. Ohne die vorgeschriebene Schutzausrüstung ist eine Teilnahme an diesen Kursen nicht möglich.

Gerätetraining

Der Fitneßpark steht jedem Mitglied nach einer kostenlosen Einweisung (fitness introduction) zur Verfügung. Nach Gebrauch sind die Gewichte, Hanteln und Hantelstangen abzuräumen! Ein Handtuch ist zu verwenden. Zuwiderhandlungen führen zu einem Nutzungsverbot der Anlage.

Anweisungen

Den Anweisungen der Trainer/Trainerassistenten/Helfer/Übungsleiter/Beauftragten ist Folge zu leisten.

Altersklassen

ab 5 Jahren = Kickboxing (1), Ringen & Rangeln (1)

ab 9 Jahren = Kickboxing (2), Ringen & Rangeln (2), Capoeira Livre®

ab 12 Jahren = Krafttrainings (wie maxxF) und Gerätetraining (eingeschränkt – Mindestgröße 150 cm)

Begriffe

beginners = Anfänger; lower intermediate = fortgeschrittene Anfänger; advanced = Fortgeschrittene; Sparring = Trainingskampf; Warriors Escrima® = Schwert-/Stockkampf; Tricking/Capoeira Livre® = Tricking und afro-brasilianische Kampfkunst; Mixed Martial Arts = gemischte Kampfkünste; Progressive Self Defence System® = Selbstverteidigung; Jeet Kune Do = Selbstverteidigung nach Bruce Lee; Muay Thai = thailändische Kampfkunst; Kickboxing = deutsch-amerikanischer Kontaktsport; bodyweight exercises und maxxF = Ganzkörpertraining/Eigengewichtstraining; KickboxAerobic = aerobes Ganzkörpertraining mit Kickboxspezifischen Techniken; Tribal Style Dance = improvisierter Gruppentanz mit herausgelösten Soli, Duetten und Trios das vom klassisch-orientalischen Tanz abweicht aber beeinflusst ist. Was sich sowohl im Zimbelspiel der Tänzerinnen als auch in ihren Kostümen widerspiegelt; Yoga Nidra = Entspannungsmeditation; Cardio Fit = präventives Herzkreislauftraining; (P) = Präventionstraining – wird ggf. von der GKV finanziell unterstützt; Schwing Dich Fit = präventives Haltungstraining mit Schwingstöcken; practice = praktisches Erfahrung sammeln bzw. vertiefen; Progressive Muskelentspannung = präventives Antistressprogramm nach Edmund Jacobson; Medizinisches Gerätetraining = präventives Gerätetraining; Koordination & Haltung für Kinder = präventives kindgerechtes Training; fitness introduction = Geräteeinweisung; Ringen & Rangeln = hier können sich Kinder kämpferisch austoben; Bauch-Beine-Bo + Beckenboden = präventives Kräftigungstraining; Klangschalenmeditation = Meditation unter Zuhilfenahme der tiefenentspannenden Wirkung von Klangschalenarbeit; Atemschule = Atemtraining nach Dr. Shioya; Heavy Metal = Krafttraining mit Hanteln und Langhanteln in der Gruppe; Pratzentraining = arbeiten an der Pratz für Kickboxer, Thaiboxer, Boxer und MMAler.

Trainingsräume

H1 = Boxhalle; H2 = Blauer Raum; H3 = Spiegelsaal; H4 = Schulungsraum; GZ = Geschäftszimmer; FP = Fitneßpark; CR = Cardioraum; BR = Begegnungsraum; SZ = Kinderspielzimmer; SR = Sanitätsraum/Behandlungsraum