

Trainingszeiten

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Geöffnet von 15.00 – 21.30 Uhr		Geöffnet von 15.00 – 21.30 Uhr		Geöffnet von 15.00 – 21.30 Uhr		Geöffnet von 15.00 – 21.30 Uhr		Geöffnet von 15.00 – 20.30 Uhr		Geöffnet von 12.00 – 16.00 Uhr	
16.00 – 17.00	Kickboxing für Kinder (1)	18.00 – 19.00	Warriors Escrima®	16.00 – 17.00	Ringen & Rangeln für Kinder (1)	18.00 – 19.00	Warriors Escrima®	16.00 – 17.00	Kickboxing für Kinder (1)	Sparringtreffs, Kadertraining, Lehrgänge, Workshops, Trainerausbildungen, Lauffreff usw. – siehe Aushang!	
17.00 – 18.00	Kickboxing für Kinder (2)	19.00 – 20.30	Kickboxing lower intermediate and advanced		Mixed Martial Arts/Grapppling für Kinder	18.00 – 19.00	Tricking/Capoeira Livre®	16.30 - 18.00	Kickboxing beginners and lower intermediate		
17.30 – 19.00	Kickboxing beginners and lower intermediate	20.00 – 21.00	*Geräteeinweisung Fitnesspark	17.00 – 18.00	Ringen & Rangeln für Kinder (2)	19.00 – 20.30	Kickboxing lower intermediate and advanced	17.00 – 18.00	Kickboxing für Kinder (2)	13.30 – 15.00	**Sparring
18.00 – 19.00	Progressive Self Defence System®	20.30 – 21.15	**Sparring		Mixed Martial Arts/Grapppling für Kinder	20.30 – 21.15	**Sparring	18.00 – 19.30	Boxen	14.30 – 15.30	Indoor-Hockey
19.00 – 20.30	Boxen	20.00 – 21.00	Tribal Style Dance	18.00 – 19.30	Boxen	20.30 – 21.00	maaxF	18.00 – 19.00	Meditation/Reiki		
19.45 – 21.15	***Muay Thai	20.30 – 21.00	maaxF	18.00 – 19.00	Progressive Self Defence System®			19.30 – 19.45	bodyweight exercises		
19.00 – 19.45	Mixed Martial Arts/Grapppling lower intermediate			18.00 – 19.00	KickboxAerobic						
19.45 – 20.30	Mixed Martial Arts/Grapppling advanced			19.00 – 20.00	Mixed Martial Arts/Grapppling lower intermediate						
				19.00 – 19.45							
				19.45 – 21.15	***Muay Thai						
				19.45 – 20.30	Mixed Martial Arts/Grapppling advanced						
				19.30 – 19.45	bodyweight exercises						

Voraussetzungen/Grundsätzliches

* Hier ist eine Voranmeldung Pflicht, ebenso für Gespräche mit der Geschäftsleitung/Vorstandschaf/Trainern.

** Sparring für Boxer, Kickboxer, Thai-Boxer, Mixed Martial Artist/Grapppler, Escrimatores. Teilnahme nur bei entsprechender Eignung (wird durch einen Lizenztrainer festgestellt) und Voraussetzung ist die entsprechende Pflichtausrüstung. Ohne einen Lizenztrainer ist Sparring nicht erlaubt!

*** Ohne Vorkenntnisse im Kickboxing oder einer ähnlichen Kampfsportart ist eine Teilnahme nicht möglich. Mitglieder ohne Vorkenntnisse besuchen die entsprechenden Kickboxkurse.

Mixed Martial Arts/Grapppling advanced: siehe *** Desweiteren sind hierfür Erfahrungen in einer Bodenkampfspezifischen Kampfsportart, Mixed Martial Arts/Grapppling -, 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 unseren Kursen nicht möglich. Siehe Aushang!

Der Fitnesspark steht jedem Mitglied nach einer Einweisung zur Verfügung. Bitte Einweisungstermine beachten. Nach Gebrauch sind die Hanteln und Hantelstangen abzuräumen! Ein Handtuch ist zu verwenden. Zuwiderhandlungen führen zu einem Nutzungsverbot der Anlage.

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

Mindestalter der einzelnen Kurse: ab 5 Jahren = Kickboxing (1), Ringen & Rangeln (1); ab 9 Jahren = Kickboxing (2), Ringen & Rangeln (2), Capoeira Livre®; ab 12 Jahren = maaxF, Fitness (eingeschränkt – Mindestgröße 150 cm), Kickboxing, Warriors Escrima®, KickboxAerobic, Boxen, Tribal Style Dance; ab 14 Jahren = Fitness, Progressive Self Defence System®, Mixed Martial Arts/Grapppling, Muay Thai, Sparring.

Erläuterungen: beginners = Anfänger; lower intermediate = fortgeschrittene Anfänger; advanced = Fortgeschrittene; Sparring = Freikampf zu Trainingszwecken; Warriors Escrima® = Schwertkampf; Tricking/Capoeira Livre® = Tricking und afro-brasilianische Kampfkunst; Mixed Martial Arts/Grapppling = Mixed Martial Arts; Progressive Self Defence System® = Selbstverteidigung; Muay Thai = thailändische Kampfkunst; Kickboxing = deutsch-amerikanischer Kontaktsport; bodyweight exercises und maaxF = 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.