

SAMONTE FIGHT PERFORMANCE

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰		Muay Thai / K1 - Raum 1- Freie Trainings- möglichkeit		Muay Thai / K1 - Raum 1- Freie Trainings- möglichkeit		10 ⁰⁰ - 11 ³⁰ MMA Pro - Raum 1-	14 ⁰⁰ - 15 ³⁰ Pro Sparring - Raum 2-
16 ⁰⁰ - 16 ⁴⁵	16 ¹⁵ - 17 ⁴⁵ Capoeira / Akrobatik Kids (ab 6 Jahre) - Raum 1-	Semikontakt Bambinis (ab 3 Jahre) - Raum 1-	16 ³⁰ - 17 ⁴⁵ Freestyle Forms Kids (ab 5 Jahre) - Raum 1-	Semikontakt Bambinis (ab 3 Jahre) - Raum 1-	16 ¹⁵ - 17 ⁴⁵ Capoeira / Akrobatik Kids (ab 6 Jahre) - Raum 1-	12 ⁰⁰ - 13 ³⁰ Athletik - Raum 1-	14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Open Mat Sparringstreff Freie Nutzung
17 ⁰⁰ - 17 ⁴⁵	MMA Youngsters (ab 10 Jahre**) - Raum 2-	Semikontakt Kids (ab 7 Jahre*) - Raum 1- Kickboxen Bambinis (ab 3 Jahre) - Raum 2-	MMA Youngsters (ab 10 Jahre**) - Raum 2-	Semikontakt Kids (ab 7 Jahre*) - Raum 1- Kickboxen Bambinis (ab 3 Jahre) - Raum 2-	MMA Youngsters (ab 10 Jahre**) - Raum 2-	13 ⁰⁰ - 14 ³⁰ BJJ - Raum 1-	
18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	MMA Einsteiger - Raum 1- Fitness Kickboxen - Raum 2-	BJJ Kids (ab 5 Jahre) - Raum 1- Kickboxen Kids (ab 7 Jahre) - Raum 2-	Kickboxen Youngsters (ab 10 Jahre**) - Raum 1- MMA Einsteiger - Raum 2-	BJJ - Raum 1- Kickboxen Kids (ab 7 Jahre) - Raum 2-	BJJ Kids (ab 5 Jahre) - Raum 1- (Elternkurs) Fitness Kickboxen - Raum 2-		
19 ⁰⁰ - 20 ³⁰	MMA - Raum 1- Boxen - Raum 2-	NoGi BJJ - Raum 1- Muay Thai / K1 - Raum 2-	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Fitness Kickboxen - Raum 1- Boxen - Raum 2-	MMA - Raum 1- Muay Thai / K1 - Raum 2-	NoGi BJJ - Raum 1- Boxen - Raum 2-		

Info

Kursarten

- = Bambini-, Kinder- & Jugendkurse
- = Erwachsenenkurse

Teilnahme

*oder Fortgeschrittene
(nach Absprache mit den Coaches)

**oder mit WKU Orangegurt

Fortgeschrittene Youngsters können nach Absprache mit den Coaches an Erwachsenenkursen teilnehmen.

Semikontakt

Training nach WKU-Regelwerk mit Schwerpunkten auf Pointfighting, Leicht- und Semikontakt. Vermittelt werden Technik, Taktik, Distanzgefühl und kontrolliertes Sparring.