

Trainingszeiten 2024

SHOGUN KAMPFSPORTSCHULE



Zeiten	DIENSTAG	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10.00-11.00				KRAV MAGA Boxing
11.10-12.10				KUN-TAI-KO Karate
16.00-16.50			Wölfe MINIS 5-7 Jahre	
17.10-18.10			Wölfe TEENS ab 8 Jahren	
18.30-19.30	KRAV MAGA Defense	KUN-TAI-KO Karate		
19.35-20.05	KRAV MAGA Boxing	KRAV MAGA Boxing		
20.15-21.15		KRAV MAGA Defense		

KUN-TAI-KO KARATE ist eine facettenreiche asiatische Kampfkunst. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit, das Selbstvertrauen, Fitness und Ausdauer. Das Training besteht aus dynamischen Partnerübungen, entspannenden Kata und effektiver Selbstverteidigung.

KRAV MAGA gilt als das effektivste Selbstverteidigungssystem unserer Zeit. Es ist schnell zu erlernen und bietet dir die Möglichkeit, dich gegen einen deutlich stärkeren Gegner zu verteidigen. Das Training basiert auf einfachen Techniken gepaart mit Szenario-Übungen.

KRAV MAGA BOXING
Intensives Training für mehr Ausdauer, Beweglichkeit, Fitness mit viel Spaß. Techniken mit Armen und Beinen

WÖLFE MINIS – Kids ab 5 Jahren
Unsere Kleinsten lernen spielerisch und mit Spaß Grob- und Feinmotorik, Konzentration und Koordination zu verbessern.

WÖLFE TEENS Kids ab 8 Jahren
Die Kinder lernen hier ein respektvolles Miteinander, Konzentration, Durchhaltevermögen, Selbstvertrauen und Selbstverteidigung. Die körperlichen und geistigen Fähigkeiten verbessern sich merklich.

Krav Maga Defense jeden Mittwoch 18.30 Uhr in Niederndorf