



# Trainingszeiten 2024

# SHOGUN KAMPFSPORTSCHULE



Zeiten	DIENSTAG	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10.00-11.00				<b>KRAV MAGA</b> Boxing
11.10-12.10				<b>KUN-TAI-KO</b> Karate
16.00-16.50			<b>Wölfe MINIS</b> 5-7 Jahre	
17.00-18.00			<b>Wölfe TEENS</b> ab 8 Jahren	
18.30-19.30	<b>KRAV MAGA</b> Defense	<b>KUN-TAI-KO</b> Karate		
19.35-20.05	<b>KRAV MAGA</b> Boxing	<b>KRAV MAGA</b> Boxing		
20.15-21.15		<b>KRAV MAGA</b> 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.

