

## **Unser Angebot:**

### **MUAY THAI**

Muay Thai oder Thai Boxen ist Nationalsport und Teil der thailändischen Kultur. Es wurde vor mehreren hundert Jahren als Form des Nahkampfs entwickelt, die den gesamten Körper als Waffe einsetzt. Das Muay Thai umfasst verschiedene Aspekte, es ist sowohl traditionelle Kampfkunst, als auch ultimativer Wettkampfsport, aber auch realistische Selbstverteidigung.

### **K-1 Kick Boxing**

Der Unterricht in K-1 Kick Boxing fokussiert primär auf Schlagtechniken aus dem Stand heraus. Boxen und Treten sind dabei erlaubt, nicht aber Tiefschläge. Anders als im traditionellen Muay Thai dürfen Ellbogen und Haltegriffe nicht eingesetzt werden. Kickboxen verwendet eine Vielzahl von Martial Arts-Techniken wie Karate und Boxen.

Wir bieten die folgenden Kickbox-Programme an:

- Kickboxen für Frauen
- Kickboxen für Erwachsene
- Kickboxen für Jugendliche (11-17 Jahre)

### **Karate**

Karate ist eine japanische Kampfsportart, die hauptsächlich auf der Entwicklung von defensiven und offensiven Körperbewegungen basiert. Die Inhalte des traditionellen Karate-Trainings sind nicht nur die Schulung von Kampf und Selbstverteidigung, sondern auch die mentale und moralische Entwicklung des/der Kämpfenden.

Wir bieten die folgenden Karate-Programme an:

- Karate für Erwachsene
- Karate für Kinder (5-10 Jahre)
- Karate für Jugendliche (11-17 Jahre)
- Karate Fit Ü40 (ab 40)

### **Mixed Martial Arts (MMA)**

Mixed Martial Arts sind das Training mehrerer Kampfsportarten gleichzeitig. MMA sind ein Super Ganzkörperworkout. Da wird jeder Muskel voll beansprucht. Ein herausragender Fitnesssport.

Gemischte Kampfkünste bedeuten kämpfen mit viel Spaß. Für alle Kampfsportler, die sich untereinander messen wollen.

Wir bieten die folgenden MMA Programme an:

- MMA für Kinder 6-10J
- MMA für Teens 10-15J
- MMA für Frauen
- MMA für Erwachsene

## **Krav Maga:**

Krav Maga ist eine Selbstverteidigungs-Disziplin, die von der israelischen Armee entwickelt wurde. Diese auf Selbstverteidigung ausgerichtete Kampftechnik wird weitreichend von Militär, Polizei und Sicherheitskräften eingesetzt. Krav Maga ist ein umfassendes Selbstverteidigungssystem, das auf die Zivilbevölkerung zugeschnitten ist.

Wir bieten die folgenden Krav Maga Programme an:

- Krav Maga für Erwachsene
- Krav Maga Knights for Children (7-10 Jahre)
- Krav Maga Knights für Jugendliche (11-17 Jahre)
- Krav Maga für Frauen

## **FITNESS**

### **TOSO X**

TOSO X ist ein Fitness Workout, das Elemente aus Martial Arts, Karate und Boxen mit Tanzbewegungen kombiniert. Toso X ist sehr populär, da es nicht nur den Körper formt, sondern auch ein

umfassendes kardiovaskuläres Workout bietet. Es hilft bei Fettverbrennung und Gewichtsreduktion.

## **Cross-Functional**

Cross-Functional ist ein Fitness-Training zur Förderung des Herz-Kreislaufsystems und zum Aufbau von Kraft. Dieses Programm kombiniert Elemente von HIIT und Plyometrie und ist ein grossartiges Konditionstraining für Eliteathleten, Fitnessbegeisterte und Wochenendkämpfer.