



Training Kampfsport



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		15:30 Uhr Vorschul-Judo Halle 4 / 5 + 6 J.		
		16:30 Uhr Schüler-Judo Halle 4 mit Bernhard		
	17.00 Uhr Karate-Schüler Halle 3 mit Georg		19:00 Uhr Karate Halle 4 mit Georg / Erw.	17:00 Uhr Schüler-Judo Halle 4 mit Thomas
18:00 Uhr Taekwon-do Halle 3 mit Fabrizio / ab 8 J.		17:30 Uhr Schüler-Judo Halle 4 mit Bernhard weiß-gelb		
19:00 Uhr Taekwon-do Halle 3 mit Fabrizio / Erw.	19:00 Uhr Karate Halle 4 mit Georg / Erw.			18:00 Uhr Muay Thai Halle 3 mit Gianni / ab 14 J.
20:00 Uhr Kickboxen Halle 4 mit Michael / Fortg.				19:00 Uhr Kickboxen / ab 14 J. Halle 4 mit Michael / Anfänger
				19:00 Uhr Taekwon-do Halle 3 mit Fabrizio / Erw.



Monatspreisliste

Kindergarten-Judo: für die Kleinsten von 3 bis 5 Jahre. Spielerische Hinführung zum Judo: Bewegungsschulung, Disziplin und viel Spaß stehen im Vordergrund.

Vorschul-Judo im Alter von 5 bis 6 Jahren:

Erste Griffe, Würfe und Fallübungen werden spielerisch vermittelt. Hinführung zur ersten Gürtelprüfung.

Schüler-Judo ab 7 Jahre:

Hier stehen Griffe, Würfe, Fallübungen, Selbstverteidigung, Selbstvertrauen und Konzentration in Zusammenarbeit mit dem Partner im Vordergrund

Judo für Erwachsene: zum Erlernen ist es nie zu spät! Selbstverteidigung, das Trainieren von Körper und Geist stehen hier an erster Stelle. Leistungssport oder Breitensport? – Sie haben die Wahl!

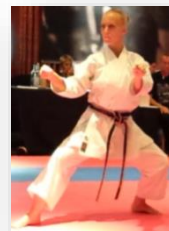
Karate für Erwachsene: in jedem Alter noch erlernbar. Schläge, Stöße, Tritte und Abwehrtechniken, sowie Schulung von Körper und Geist. Dehnungsübungen und Disziplin stehen im Vordergrund.

Karate für Schüler: ab 8 Jahren. Selbstverteidigungssportart, bestehend aus Fauststößen, Tritten, Schlägen und Abwehr, Disziplin von Körper und Geist in spielerischer Form stehen hier ganz weit vorne.

Taekwon-do: koreanische Kampfsportart bestehend aus Schlägen, Tritten, Sprüngen, Stößen - ähnlich dem Karate.

Kickboxen: Boxtechniken, Tritte und Stöße und Körperbeherrschung zeichnen diese Kampfsportart aus.

Muay Thai: thailändische Kampfsportart bestehend aus Schlägen, Tritten, Stößen sowie Ellenbogen- und Knietechniken. Selbstverteidigung Sportart und effizientes Fitnessprogramm.



Sportart	3 Monate	6 Monate	12 Monate
Verwaltungsbeitrag	35,- €	35,- €	35,- €
Fitness-Studio Singletarif	53,- €	45,- €	43,- €
Fitness-Studio Ehepaar pro Person	46,- €	40,- €	36,- €
Fitness-Starter-Paket	85,- €	85,- €	85,- €
Fitness-Schüler-Studenten ab 16 J. bis 24 J.	35,- €		
Schüler-Studenten-Starter-Paket	50,- €		
Komplettpaket alle Sportarten	60,- €	55,- €	50,- €
Group-Fitness-Kurse alle Kurse inkl. IC	46,- €	40,- €	36,- €
Gesundheitscheck	15,- €	15,- €	15,- €
Kindergarten-Judo		20,- €	
Kampfsport Schüler ab 7 J. bis 15 J. Judo oder Karate		25,- €	
Vorschul-Judo 5-6 Jahre		23,- €	
Kampfsport Erwachsene Judo, Karate, Taekwon-do, Kickboxen, Muay Thai		30,- €	
Indoor-Cycling		20,- €	
Tageskarte Fitness, Group-Fitness, Kampfsport		10,- €	Indoor-Cycling 7,- €
10er Karte (pro Paket) Fitness, Group-Fitness, Kampfsport		90,- €	Indoor-Cycling 63,- €
Sauna		40,- € 4,50 €	10er Tageskarte
Solarium		2,50€	6 Min.