

TRAININGSCENTER HOF

PROGRAMM 2017/2018

NEU AB 09/2017

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VORMITTAG					
09:00	Krav Maga All 09:00–10:00 Beweg Dich SGKK 10:00–11:00		Krav Maga Frauen 09:00–10:00 Sanftes Körpertraining 10:00–11:00		Rücken-Fit/Core-Training 09:00–10:00 Beweg Dich SGKK 10:00–11:00
NACHMITTAG					
16:00		Time to Relax 16:00–16:45			Little Warriors 16:00–16:45
	Kids Krav Maga 16:45–17:45	HIT/Tabata 16:45–17:15	Kids Move 16:45–17:45	HIT/Tabata 16:45–17:15	Kids Krav Maga 16:45–17:45
		Stretching/Faszientr. 17:15–17:35	Powertraining 17:45–18:45	Stretching/Faszientr. 17:15–17:35	
	Leichter Leben freier werden Geschlossene Gruppe 18:00–19:00	Cross Workout 17:45–18:45		Functional Training 17:45–18:45	Boxen All 18:00–19:45
ABEND					
19:00	Functional Training 19:00–20:00	Krav Maga Basic 19:00–20:00	Schigymnastik 19:00–20:00	Krav Maga Basic 19:00–20:00	
		Krav Maga All 20:00–21:00		Krav Maga All 20:00–21:00	Krav Maga All 20:00–21:00
				Sparring/Szenario 21:00–21:30	Sparring/Szenario 21:00–21:30

KURSBESCHREIBUNG

Functional Training: Ist ein Trainingsprinzip, welches auf die Beanspruchung mehrerer Muskeln bzw. Muskelgruppen mittels natürlicher Bewegungsabläufe abzielt: Klimmzüge, Hanteltraining, Rope, Kettlebell usw.

Cross Workout: Ständig variiertes funktionales Training mit hoher Intensität und Wettkampfcharakter; für alle die es wissen wollen!

Schigymanstik: Gute Vorbereitung für den Wintersport; trainiert werden Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht.

Powertraining: Effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, besonderes Augenmerk wird auf Bauch- und Rückenmuskulatur gelegt.

Rückenfit/Core-Training: Gezieltes Core-Training zur Rückenstärkung und Wirbelsäulenstabilisierung; geschult werden Körperhaltung und Körperwahrnehmung.

HIT/ Tabata: Hochintensives Intervalltraining, welches sich durch kurze, aber sehr harte Trainingseinheiten auszeichnet; für alle die gerne an ihre Grenzen gehen!

Stretching / Faszientraining: Sportliche Trainingsmethode zur gezielten Bewegungserhaltung des Bindegewebes (Faszien); um die beanspruchte Muskulatur nach dem Training zu entspannen, aber auch um entstehenden Muskelverkürzungen vorzubeugen.

Time to Relax: Um leistungsfähig und gesund zu bleiben, braucht es auch Zeit der aktiven Entspannung. Wir tauchen in unterschiedlichste Entspannungstechniken ein. Bitte Decke und Polster mitbringen!

Kids Move: Für alle sportbegeisterten Kids zw. 7–11 Jahren; als Ausgleich zum langen Sitzen in der Schule; Rückenschule, Lauf-ABC, leichtes Zirkeltraining, Schulung von Motivation und Teamgeist.

Sanftes Körpertraining: Zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Fitness und natürlich der Beweglichkeit; gestärkt werden alle Muskelgruppen, ohne die Gelenke übermäßig zu belasten, Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtssinns, Übungen zur Sturzprophylaxe, um die Sicherheit im Alltag zu gewährleisten – das bringt geistige Aktivität und gute Laune!

Beweg Dich: Kurs der SGKK.

Komm zum kostenlosen Probetraining! Mehr auf: trainingscenterhof.at

Krav Maga ist ein modernes, einfaches und hocheffizientes Selbstverteidigungssystem. Es ist für jeden geeignet und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.

Krav Maga Basic: Sie lernen Grundlagen, Techniken und Verhaltensmuster für den Ernstfall. Diese Einheit dient auch als Schnuppertraining, welches jederzeit möglich ist.

Krav Maga All: In diesem Kurs werden bereits anspruchsvollere Situationen und Szenarien trainiert, aufgrund der Einfachheit von Krav Maga aber auch durchaus für Anfänger geeignet!

Krav Maga Frauen: Ist Selbstverteidigung in einer reinen Frauengruppe, speziell für deren Bedrohungslagen, wird von Frauen unterrichtet.

Sparring- und Szenarientraining: Hier werden zum einen Szenarien aus dem Leben z. B. Einbrecher im Haus, Schutz Dritter, Mehrere Angreifer, uvm. nachgestellt und zum anderen in den Disziplinen Kickboxen, Boxen und Bodenkampf gespartt.

Kids Krav Maga: Für die Kids ist das Ziel unserer Arbeit, Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren unter pädagogisch geschulter Anleitung behutsam an die Themen „Grenzen setzen“ und „Grenzen verteidigen“ heranzuführen.

Little Warriors: Bei unseren Kleinsten werden Mädchen und Burschen zwischen fünf und acht Jahren spielerisch und unter pädagogischer Leitung an die Themen Zweikampf, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung herangeführt.

Boxtraining: Lernen und verbessern der Grundlagen und Techniken des Boxens.

PREISE

Angebot	monatlich	für 6 Monate
Basic – ein Kurs wöchentlich (freie Auswahl)	€ 40	€ 200
Fitness-Package – Fuchsberger Fitness	€ 60	€ 300
Fight-Package – Krav Maga	€ 60	€ 300
Full-Package (Fitness + Krav Maga)	€ 90	€ 420
10er-Block (freie Auswahl)		€ 120
Kids-Packages – Kids Move & Kids Krav Maga	1/W. € 30, 2/W. € 40, 3/W. € 50 monatl.	
Personaltraining	€ 80,-/Stunde 10er-Block: € 700,-	

Wichtig: Es gibt keine Bindung, keine Einschreibgebühr oder sonstige Kosten.