



Im KMT-Center werden die Kampfsportarten Thai Kick, klassisches Boxen, Karate und Grappling/Bodenkampf einzeln unterrichtet.

Die Kurse sind auf vier Trainer aufgeteilt. Von jedem Trainer bekommen die Kämpfer verschiedene Kampfphilosophien vermittelt.

Das alles zusammen ergibt dienstags, 19:30 Uhr eine MMA-Stunde, die alle diese Kampfsportarten mit zusätzlichem „Schlagen“ auf dem Boden vereint. Die Stunden können unterschiedlich besucht werden. Training, Herausforderung, Spaß und Wettkämpfe sind das Ziel.

Erläuterung:

Mixed Martial Arts (deutsch „Gemischte Kampfkünste“) oder kurz MMA ist eine relativ moderne Art des Vollkontaktwettkampfes. Die Kämpfer bedienen sich sowohl der Schlag- und Tritttechniken (Striking) des Boxens, Kickboxens, Muay Thai und Karate als auch der Bodenkampf- und Ringtechniken (Grappling), des Brazilian Jiu-Jitsu, Ringens, Judo und Sambo. Auch Techniken aus anderen Kampfkünsten werden benutzt. (Quelle: wikipedia)

MONTAGS

GRAPPLING
20:00
-
21:30

DIENTAGS

KICKBOXEN
18:30
-
20:00

DIENTAGS

MMA
20:00
-
21:30

MITTWOCHS

GRAPPLING
19:45
-
21:15

DONNERSTAGS

BOXEN
19:00
-
20:30