



FREIBURG

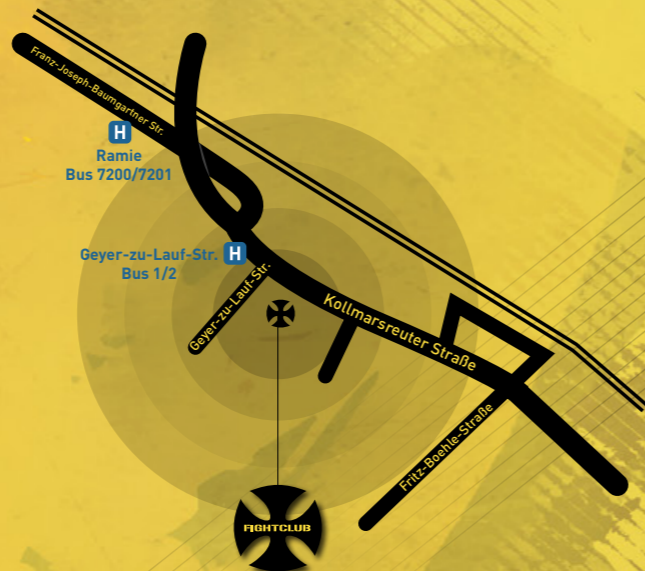
Wiesentalstr. 13 | 79115 Freiburg

+49 171 47 66 004

info@fightclub-freiburg.de

www.fightclub-freiburg.de

Leistungszentrum Süd der WKU



EMMENDINGEN

Geyer-zu-Lauf-Straße 7 | 79312 Emmendingen

+49 171 47 66 004

info@fightclub-emmendingen.de

www.fightclub-emmendingen.de



FREIBURG | EMMENDINGEN
 Dein Gym für Kampfsport und Fitness

Kickboxen * Boxen * Jiu Jitsu * Grappling
 MMA * Power Fitness * MOVE



FREIBURG

2008 Gründung des Fightclub Freiburg



EMMENDINGEN

2011 Zweiter Standort: Fightclub Emmendingen



Wir bieten Dir viele Möglichkeiten

Flatrate

1x zahlen – alle Kurse frei

Keine Anmeldung

Du trainierst, wann Du möchtest. Ohne Voranmeldung, auch mehrere Einheiten pro Tag.

53 Kurse

Montag bis Samstag

Fitnessseinheiten

Täglich mindestens eine kontaktfreie Einheit, die Deine Kondition auf- und Stress abbaut.

Alle Klassen

Hobby-/Leistungssportler

Wettkämpfer

können regelmäßig an Turnieren teilnehmen. Wir bereiten Dich optimal darauf vor.

33% Frauen

keine reine Männersache

Alle Altersklassen

ab 15 J. Training bei den Erwachsenen
10-15 Jahre Jugend
6-9 Jahre Budo Kids

Eine Woche Probetraining zum Ausprobieren gibt's gratis!

Mit uns kannst Du viel erreichen!

**Selbstverteidigung
erlernen**

**Kondition aufbauen,
Figur verbessern**

**Schwarzgurt
erreichen**

**Wettkämpfe
bestreiten**

**An Sparringtreffs
teilnehmen**

**... sowie Spaß und
Action im Team haben**

Kursplan Freiburg

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3
			09:30-10:30 Power Drills						09:30-10:30 Power Drills					
			FT	FT					FT	FT				
										15:00-17:00 Budo Kids 8-9J.		16:00-17:00 Budo Kids 6-7J.		
									FT	8-9J.	FT	6-7J.		
17:00-18:00 Kickboxen J									17:00-18:00 Boxen J	17:00-18:00 Jiu Jitsu J		17:00-18:00 MOVE 9-15J.		
18:00-19:00 Boxen J E	18:00-19:00 Grappling BK		18:00-19:00 Kickboxen J	18:00-19:00 Jiu Jitsu J		18:00-19:00 Grappling BK			18:00-19:00 Kickboxen J	18:00-19:15 Jiu Jitsu A		18:00-19:00 Power Drills FT		FT
19:00-20:15 Kickboxen F SP	19:00-20:15 MMA A	19:15-20:15 Power Boxing FT	19:00-20:15 Kickboxen F SP	19:00-20:15 Kickboxen A		19:00-20:15 Kickboxen SP	19:00-19:30 Grappling/ MMA SP		19:15-20:30 Boxen F		19:15-20:15 Power Boxing FT	19:00-20:00 Boxen A	19:00-20:15 Kickboxen FT	
20:15-21:15 Power Drills FT	20:15-21:30 Jiu Jitsu FT		20:15-21:15 Power Drills FT			20:15-21:30 Boxen FT	20:15-21:15 Power Drills FT		20:30-21:30 Kickboxen F	20:30-21:30 Kickboxen A		20:00-20:30 Boxen SP		FT
									21:30-22:00 Kickboxen SP					

K Kids: 6-9 J. **A** Anfänger **FT** Freies Training
J Jugendliche: 10-15 J. **F** Fortgeschrittene **BK** Bodenkampf
E Erwachsene **SP** Sparring

Eine Woche Probetraining gratis!



FREIBURG

Wiesentalstr. 13 | 79115 Freiburg | +49 171 47 66 004

Samstag

Raum 1	Raum 2	Raum 3
10:00-11:00 Power Drills	10:00-11:00 Grappling/ MMA FT	
11:00-12:00 Kickboxen	11:00-12:00 Grappling/ MMA FT	

Kursplan Emmendingen

Montag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
16:00-17:00 Budo Kids 8-9J.		16:00-17:00 Budo Kids 6-7J.				16:00-17:00 Kickboxen J		10:00-11:00 Power Drills	
	FT		FT				FT		FT
17:00-18:00 Kickboxen J		17:00-18:00 Kickboxen J				17:00-18:00 Jiu Jitsu J		11:00-12:00 Kickboxen	
	FT		FT				FT		FT
18:00-19:00 Power Drills FT		18:00-19:00 Jiu Jitsu J		18:30-19:30 Power Drills FT		18:00-19:15 Jiu Jitsu FT			
	FT		FT		FT		FT		
19:00-20:15 Boxen FT		19:00-20:15 Jiu Jitsu FT		19:30-20:30 Power Boxing FT		19:15-20:00 Power Drills FT			
	FT		FT		FT		FT		
20:15-21:30 Kickboxen FT		20:15-21:30 Kickboxen FT		20:15-21:00 Power Drills FT		20:00-21:15 Boxen FT			
	FT		FT		FT		FT		

J Jugendliche **FT** Freies Training

Eine Woche Probetraining gratis!



EMMENDINGEN

Geyer-zu-Lauf-Straße 7 | 79312 Emmendingen | +49 171 47 66 004

Kursübersicht

Boxen trainiert Körper und Geist! Die körperliche Ausbildung ist vielseitig und eignet sich zum Stressabbau, zudem stehen Fairness und Disziplin im Vordergrund. Wer am sportlichen Wettkampf interessiert ist, kann an Turnieren teilnehmen.

Budo Kids (6–9 Jahre) erfahren hier spielerisch den ersten Kontakt mit Kampfsport. Eine gute Ausbildung der Koordination als solide Basis steht im Vordergrund. Es werden Techniken aus dem Kickboxen (Schläge und Tritte) und Jiu Jitsu (Fallschule und Würfe) unterrichtet.

Grappling (Ring- und Bodenkampf) ist eine Art des Ringkampfes bei dem es erlaubt ist, den Gegner durch Würfe zu Boden und mit Hebel- und Würgegriffen zur Aufgabe zu bringen, bzw. kampfunfähig zu machen. Der Bodenkampf ist als einzelne Disziplin ausführbar, aber auch ein wichtiger Bestandteil des MMA Sports zu sehen. **Nur in Freiburg!**

Jiu Jitsu ist eine aus Japan stammende Selbstverteidigung, in der überwiegend Hebel, Würfe, Schlag und Tritttechniken unterrichtet werden. Eine traditionelle und sehr vielseitige Kampfkunst die von den Samurai abstammt und die waffenlose Verteidigung umfasst.

Kickboxen ist Fitness- und/oder Wettkampfsport. Es fördert die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Man erlernt Schlag- und Tritttechniken, verausgibt sich beim Pratzentraining und erprobt sich und sein Können im Sparring, sofern man will. Wer möchte, kann sich unserer Wettkampfgruppe anschließen.

MMA – Mixed Material Arts ist die Mischung mehrerer Kampfsportarten: 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. **Nur in Freiburg!**

MOVE ist Laufen, Springen, Klettern, Balancieren... und vieles mehr! Das Ausbilden und Stärken der Motorik, Fitness, Fallschule und Selbsteinschätzung erfolgt durch einfache Turnübungen bis hin zur Hindernisüberwindung. **Nur in Freiburg!**

Power Drills ist ein hochintensives Training. Erlebe, was Dein Körper leisten kann, wo Deine Grenzen liegen und wie Du diese überwinden kannst. Kraft und Ausdauer werden hier vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, es kommen aber auch Kettlebells, Pratzten, Gewichte, Medizinbälle und Sandsäcke zum Einsatz. Hier fließt der Schweiß und die Pfunde purzeln.

Power Boxing ist eine Power-Einheit, die vorwiegend am Sandsack stattfindet. Nach einem kurzen Aufwärmen kann man sich mit einfachen Schlag- und Trittkombinationen so richtig auspowern und das absolut kontaktfrei. Jeder bestimmt sein Tempo selbst. Fitness pur und Stressabbau für Jedermann/frau.

Starte Dein kostenloses Probetraining noch heute! Komm' einfach vorbei. Keine Anmeldung nötig.

