



Stundenplan

Anmeldungen bitte über SportsNow vornehmen

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag		Samstag	
07:15 - 08:15							BJJ Gi			Judo for MMA + BJJ			
09:45 - 10:45												Fitness for Fighters	
11:00 - 12:00												Luta Live + MMA	BJJ Women Only
12:15 - 13:15	Krav Maga		Olympisches Boxen		BJJ No Gi		Olympisches Boxen			Krav Maga		SV Women Only 1X/M	
13:15 - 17:15													
17:15 - 18:15	BJJ Kids + Juniors		Krav Maga Kids	Yoga	LCB Boxen 9-16 Jahre	BJJ Kids + Juniors	Krav Maga Kids	Yoga		LCB Boxen 9-16 Jahre			
18:30 - 19:45	SAMIX Pro		Luta Livre + MMA	Krav Maga	BJJ No-Gi	Luta Livre MMA	Geführte Sparring Lektion	Krav Maga		Boxen Advanced + WKT	BJJ Gi		
20:00 - 21:15	Boxen Intermediate	Boxen Beginner	BJJ WKT	BJJ Gi	Boxen Technik	Boxen Fitboxen	Kickboxing + Sanda	BJJ Gi	Krav Maga Weapons	Krav Maga Women Only	Krav Maga Core	Kick-Boxen + Sanda (März 25)	Boxen Women Only

Probetraining bitte vorgängig per E-Mail vereinbaren | www.kampfsportzentrum.ch | info@kampfsportzentrum.ch



Infos zum Stundenplan und Training im Kampfsportzentrum Winterthur

- › Alle Anmeldungen für die Kampfsport-Lektionen sowie der Besuch des Fitnesscenters sind über SportsNow vorzunehmen.
- › Das Fitnesscenter hat wie folgt geöffnet: **Montag bis Sonntag von 08:00 Uhr bis 21:30 Uhr**. Anmeldung über SportsNow – Zutritt muss gewährleistet sein.
- › Die **Luta Livre+MMA**, die **fitness for fighters**- und die **Yoga** Trainings sind für alle Vertragsmitglieder ab 13 Jahren offen.
- › Die **Dry Fire** Lektionen werden in Kleingruppen abgehalten. Wer keine eigene Schusswaffe besitzt, kann eine Waffe ausleihen. Für die Teilnahme am Training muss man volljährig sein und eine Grundausbildung an der Schusswaffe (analog Modul 1 / Custodes) vorweisen können. **Anmeldung und entladene Schusswaffe zwingend erforderlich!**
- › Bei den geführten Stunden bitte 10 Minuten vor Trainingsbeginn erscheinen, damit die Zeit zum Umziehen reicht. Erscheint sauber, gepflegt und in frischen Kleidern zum Training. Die Hände sind vor dem Training zu waschen. Wo nötig ein wenig Deo oder Parfum auftragen.
- › Das Kampfsportzentrum darf **nur** barfuss oder in Ringer- und Boxschuhen betreten werden. Alle anderen Schuhe sind nicht zugelassen. Strassenschuhe bleiben draussen.
- › Das **LCB-Boxen** kann von 09 bis 16 Jahren besucht werden. Bis 18 Jahren ist das Tragen eines Schutzhelmes während des Sparrings Pflicht.
- › Für die **Luta Livre+MMA / BJJ No Gi** Stunden Spats und Rashguard tragen. Kurze Hosen / nackte Haut tolerieren wir nicht.
- › Wer an der Sparring-Lektion teilnehmen will, benötigt einen **Schutzhelm und 16 OZ Boxhandschuhe**.
- › Für die Boxing Advanced Stunden wird die Zugehörigkeit zum Wettkampfteam oder eine erfolgreich absolvierte Level 1 Prüfung vorausgesetzt.

Privattraining

- › Für Informationen zum Privattraining im Bereich Fitness, SAMI X Pro, Krav Maga, Boxtraining, BJJ, HEMA, Schiessen, Messer- oder Stockkampf meldet euch auf info@kampfsportzentrum.ch oder direkt bei eurem Trainer.

Standort Kampfsportzentrum Winterthur

- › **Kampfsportzentrum Winterthur**, Hegmattenstrasse 24, 8404 Winterthur. Duschmöglichkeiten sind vorhanden.

Probetraining bitte vorgängig per E-Mail vereinbaren | www.kampfsportzentrum.ch | info@kampfsportzentrum.ch