



# 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      | SV Women Only 1X/M |
| 12:15 - 13:15 | Krav Maga          |                |                  | Olympisches Boxen |               | BJJ No Gi            |                    | Olympisches Boxen         |                   | Krav Maga            |                  | BJJ Women Only       |                    |
| 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 | SAMI X 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 Core       | Boxen Women Only |                      |                    |

Probetraining bitte vorgängig per E-Mail vereinbaren | [www.kampfsportzentrum.ch](http://www.kampfsportzentrum.ch) | [info@kampfsportzentrum.ch](mailto: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.
- › Das **Dojo 3** kann von allen Mitgliedern für das eigene Training zu den auf dem Buchungssapp angegebenen Zeiten gemietet werden.
- › 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](http://www.kampfsportzentrum.ch) | [info@kampfsportzentrum.ch](mailto:info@kampfsportzentrum.ch)**