



**KAMPF
KUNST**

www.kampfkunst-fitness.at

FITNESS

Wieselburg

wellness-aktiv



B-L-Austria

www.b-l-austria.at

Kampfkunst-Fitness

Wieselburg

Seit 2005 bietet die Schule für Selbstverteidigung, Kampfkunst und Fitness professionell geleitetes **Training** in Wieselburg an. Es führt Dich durch eine lebendige, praxisbezogene **Selbstverteidigung** und eine den ganzen Körper einbeziehende, spezifische **Fitness** zu einem starken und flexiblen **Körper**. Durch die Vermittlung des **tieferen Sinn** dahinter gelangst Du zu einem ausgeglichenen, friedvollen **Geist** und letztendlich zu Deinem eigenen **Kampfkunst-Stil**.

Ziel ist es kämpfen zu lernen um nicht kämpfen zu müssen...

Manfred Fries

Uns liegt die Harmonie im Training und die Qualität des Unterrichts sehr am Herzen, daher erlauben wir es uns auch Personen mit aggressivem oder asozialem Verhalten abzulehnen.

Zeiten

Montag	18:45 bis 20:15	KAMPFKUNST	Elementary Fighting System
	20:30 bis 21:30	FITNESS	Kettlebell
Mittwoch	18:45 bis 20:15	KAMPFKUNST	Elementary Fighting System
	20:30 bis 21:30	FITNESS	Bodyweight

im Juli, August und an gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt

Preise

KAMPFKUNST	Elementary Fighting System	(inklusive kostenloses Fitness-Training)
	2 Einheiten pro Woche je 1,5 Std Privattraining	Laufzeit: 3 Monate € 100,- pro Stunde € 30,-
FITNESS	Kettlebell und/oder Bodyweight	(als Kampfkunst-Mitglied kostenlos)
	2 Einheiten pro Woche je 1,0 Std Zehnerblock	Laufzeit: 3 Monate € 70,- € 40,-

Ermäßigungen: Mitglied bei B-L-Austria: 5% - 6 Monate im Voraus: 5% - 10 Monate im Voraus: 1 Monat gratis

**Kostenloses Probetraining aller Trainingseinheiten
nach vorheriger Terminvereinbarung möglich!**

Anmeldung unter E-Mail: info@kampfkunst-fitness.at oder Telefon: 0664 183 5475

www.kampfkunst-fitness.at



EFS

ELEMENTARY FIGHTING SYSTEM

EFS ist ein Hybridsystem. Hier verschmelzen wesentliche Elemente jahrhundertealter Kampf- und Kriegskünste aus Asien und Europa. Befreit von einem Übermaß an Tradition und an die heutige Zeit und unsere Kultur angepasst.



EFS basiert teils auf instinktiven Bewegungs- und Verhaltensmustern, was zu einer optimalen Anwendbarkeit des Gelernten in Stresssituationen führt. Zum Anderen führt es den Schüler schrittweise hinein in die Welt der Kampf- und Kriegskunst, um dort seinen eigenen Stil zu kreieren und sich selbst besser kennen zu lernen.



Hauptaugenmerk im **Waffentraining** liegt im Umgang mit Messer und Stock. Konzepte und Techniken fließen ansatzlos ins Waffenlose über und lassen sich auf die verschiedensten Alltagsgegenstände übertragen.



ELEMENTARY FITNESS

Gängige Fitness-Einheiten trainieren oft nur „Problemzonen“ oder isolieren einzelne Muskeln um diese „aufzupumpen“. **ELEMENTARY FITNESS** konzentriert sich auf ganze Muskelketten und steigert das Zusammenspiel der Muskeln. Jede Übung ist zugleich Kräftigung, Dehnung und eine Koordinationsaufgabe. Man entwickelt eine symmetrische, ausbalancierte, effiziente Muskulatur. Gleichzeitig verliert man überschüssiges Körperfett. Ein ästhetisch definierter, kraftvoller Körper entsteht. Das Ziel ist vor allem funktionale Kraft, Explosivkraft und Stabilität aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System, sowie Sehnen und Bänder zu stärken. Besonders wird die Kraft im Zentrum des Körpers (engl. „core strength“) im unteren Rücken und Hüftbereich gefördert.



KETTLEBELL

Kugelhanteln sind Geräte für das freie Gewichtstraining in Form einer gusseisernen Kugel mit einem festen Griffbügel. Sie wird in Gewichtsgrößen von 4kg bis 48kg hergestellt.

BODYWEIGHT

Eigengewichtübungen benutzen nur das eigene Körpergewicht als Widerstand. Viele dieser Übungen werden seit Jahrhunderten von Athleten auf der ganzen Welt ausgeführt.

