



KAMPFSport-GYMNASIUM München



Muay Thai – Boxen - Kickboxing/K-1 - MMA

[Muay Thai Bund Deutschland e.V./Bayerischer Amateur-Box-Verband e.V./FFA e.V.]

Zenettstr. 48 / 1. Stock, 80337 München, (U3/U6 Poccistr.), Tel.: 089 / 76 77 61-73, E-mail: info@ks-gym.de

Muay Thai / Thai-Kickboxen, Boxen und MMA für Anfänger, Fortgeschrittene & Wettkämpfer, sowie Fitnessboxen

Traditionelles Muay Thai / Muay Boran nach Grandmaster Amnat Pookrisuk (Siamyuth Academy – School of Muay Thai Navarach)

Trainingseinheiten für Frauen & Mädchen: Frauenboxen & Selbstverteidigung, d.h. eine starke Ausstrahlung und selbstsicheres Auftreten

Trainingseinheiten für Kinder & Jugendliche: Ein gesundes Körperbewusstsein bedeutet Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					09:00 – 11:00	
					Boxen + Freitaining	
11:00 – 13:00		11:00 – 13:00			11:00 – 13:00	
Muay Thai + Freitaining		Boxen + Freitaining			MMA - Sparring + Freitaining	
	15:00 – 16:15		15:00 – 16:15			
	Muay Boran Kinder Selbstbehauptung + Bewegungslehre (6-12 Jahre)		Muay Boran Kinder Selbstbehauptung + Bewegungslehre (6-12 Jahre)			
16:00 – 17:00	16:15 – 17:30	16:00 – 17:00	16:15 – 17:30	16:00 – 17:00		
Freitaining	Muay Thai Junioren (12-16 Jahre)	Freitaining	Muay Thai Junioren (12-16 Jahre)	Freitaining		
17:00 – 18:30	17:30 – 19:00	17:00 – 18:30	17:30 – 19:00	17:00 – 18:30		
Boxen Junioren (14-18 Jahre)	Muay Thai Traditionell Grundlagen	Boxen Junioren (14-18 Jahre)	Grappling “take down”-MMA	Muay Thai – Sparring + Freitaining		
18:30 – 20:00	19:00 – 20:30	18:30 – 20:00	19:00 – 20:30	18:30 – 20:00		
Muay Thai	Boxen	Muay Thai	Muay Thai Traditionell Grundlagen	Boxen - Sparring + Freitaining		
20:00 – 21:30	20:30 – 22:00	20:00 – 21:30	20:30 – 22:00	20:00 – 21:30		
Boxen Frauen	Muay Thai “stand up”-MMA	Muay Thai Frauen Selbstverteidigung	Boxen	Boxen Frauen		

Weitere Trainingszeiten der Kampfmannschaften und Einzeltraining nach Absprache!

Probetraining nur nach Voranmeldung möglich!