



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./Shooto Germany]

Zenettstr. 48, 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 Muaythai Navarach)

Trainingseinheiten für Frauen und Mädchen: Frauenboxen und spezielle Selbstverteidigungskurse

Trainingseinheiten für Kinder und Jugendliche: Bewegungslehre – Selbstbehauptung - Selbstverteidigung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	10:00 – 12:00		10:00 – 12:00		10:00 – 11:30
	Muay Thai/Boxen/MMA Freittraining		Muay Thai/Boxen/MMA Freittraining		Muay Thai/Boxen/MMA Freittraining
					11:30 – 13:00
					Konditionsdrill (nach Absprache)
16:30 – 18:00	16:00 – 17:30	16:30 – 18:00	16:00 – 17:30	16:30 – 18:00	
Boxen Junioren (14-18 Jahre) + Freittraining	Muay Thai Junioren (10-16 Jahre) + Freittraining	Boxen Junioren (14-18 Jahre) + Freittraining	Muay Thai Junioren (10-16 Jahre) + Freittraining	Muay Thai/Boxen/MMA Sparring + Freittraining	
18:00 – 19:30	17:30 – 19:00	18:00 – 19:30	17:30 – 19:00	18:00 – 20:00	
Muay Thai Fortgeschrittene + Wettkämpfer	Muay Thai Grundlagen / traditionelles Muay Boran Navarach	Muay Thai Fortgeschrittene + Wettkämpfer	MMA takedowns/grappling/ "groundandpound"	Muay Thai/Boxen/MMA Sparring + Freittraining	
19:30 – 20:45	19:00 – 20:30	19:30 – 20:45	19:00 – 20:30	20:00 – 21:30	
Boxen Frauen	Boxen	Muay Thai Frauen Selbstverteidigung	Boxen	Boxen Frauen (Sparring nach Absprache)	
20:45 – 22:00	20:30 – 22:00	20:45 – 22:00	20:30 – 22:00		
Boxen	MMA takedowns/grappling/ "groundandpound"	Boxen	Muay Thai Grundlagen / traditionelles Muay Boran Navarach		

Extra Training der Kampfmannschaften, Einzeltraining sowie weitere Freitrainingszeiten nach Absprache!

Probetraining nur nach Voranmeldung möglich!