

So läuft das Training ab

Ein kompakter Überblick über Aufbau, Inhalte und Atmosphäre einer typischen Trainingseinheit für Erwachsene.

Eine typische Trainingsstunde

1	Ankommen und Aufwärmen Mobilisation, lockere Bewegungsformen und koordinative Übungen bereiten den Körper auf das Training vor.
2	Techniktraining Je nach Trainingsart übst du Tritte, Schläge, Abwehrtechniken, Würfe, Hebel oder kontrollierte Partnerübungen.
3	Anwendung und Vertiefung Die Techniken werden in passenden Übungsformen sicher angewendet und Schritt für Schritt verbessert.
4	Fitness und Ausdauer Kraft, Beweglichkeit, Kondition und Körperspannung werden gezielt mittrainiert.
5	Ruhiger Abschluss Dehnen, kurze Entspannung und ein gemeinsamer Abschluss runden die Einheit ab.

Darauf kannst du dich verlassen

- ✓ Einsteiger werden verständlich und ohne Leistungsdruck an die Grundlagen herangeführt.
- ✓ Fortgeschrittene erhalten anspruchsvollere Varianten und individuelle Korrekturen.
- ✓ Sicherheit, Respekt und kontrolliertes Training stehen immer im Mittelpunkt.
- ✓ Du trainierst in deinem eigenen Tempo und entsprechend deinem Leistungsstand.

Gut zu wissen

Die genaue Gestaltung hängt von Trainingsart, Gruppe und Standort ab. Unsere Trainer erklären dir vor Ort, was dich in deiner ersten Einheit erwartet.

Du musst nicht fit sein, um anzufangen. Du wirst fit, weil du anfängst.