

Welche Trainingsart passt zu mir?

Taekwondo, Kickboxen, Jiu-Jitsu oder Selbstverteidigung setzen unterschiedliche Schwerpunkte. Diese Übersicht hilft dir bei der ersten Auswahl.

Taekwondo

Ideal, wenn du dynamische Tritt- und Handtechniken, Beweglichkeit, Konzentration und einen klaren Ausbildungsweg mit Gürtelzielen suchst.

Kickboxen

Passend, wenn du dich intensiv auspowern, Kondition und Schnelligkeit verbessern und Stress wirkungsvoll abbauen möchtest.

Jiu-Jitsu

Geeignet, wenn dich Würfe, Hebel, Kontrolltechniken und technische Lösungen gegen körperlich stärkere Angreifer interessieren.

Selbstverteidigung

Richtig, wenn du Gefahrensituationen früher erkennen, sicherer auftreten und einfache, alltagstaugliche Schutztechniken lernen möchtest.

Deine Entscheidungshilfe

- ✓ Mehr Beweglichkeit und traditionelle Kampfkunst: Taekwondo.
- ✓ Mehr Fitness, Tempo und Auspowern: Kickboxen.
- ✓ Mehr Technik, Kontrolle und Nahdistanz: Jiu-Jitsu.
- ✓ Mehr Alltagssicherheit und klare Reaktionen: Selbstverteidigung.

Noch unsicher?

Ein Probetraining ist die beste Entscheidungshilfe. Unsere Trainer beraten dich anhand deiner Ziele, Erfahrungen und körperlichen Voraussetzungen.

Das beste Training ist das, das zu deinen Zielen passt und bei dem du langfristig gerne bleibst.