

Kampfsport – Fitness für Männer

Triple F FFF

Warum Triple F?

Triple F steht für Funktionale Fitness, Flexibilität, Fight (Kampf)

Für wen ist das Angebot gemacht?

Alle Männer Ü30 die Lust haben Kampfsport zu machen, um fit zu bleiben (oder zu werden). Nach oben hin setzt nur die persönliche Leistungsfähigkeit eine Grenze.

Wer jünger ist, sich aber schon wie 30 fühlt, kann gerne reinschnuppern, ob es für ihn passt.

Wie sieht das Training aus?

Neben Übungen für die Gelenkigkeit (Joint Mobility) machen wir Übungen zur Steigerung der Ausdauer, gerne isometrisch (statisch) als Zirkel oder HIT. Wir machen Übungen zur Steigerung der Kraft oder Koordination, aber immer im Focus der Selbstverteidigungssituation bzw. Kampf.

Wir trainieren nicht für den Wettkampf, sondern für die Ernstfallsituation.

Trainingszeit:

Jeden Mittwoch von 20.30 Uhr bis 22.00Uhr