

Öffnungszeiten:

Montag und Mittwoch: 16.30 bis 21.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 9.30 bis 11.30 Uhr / 16.30 bis 20.30 Uhr
Freitag: 16.30 bis 20.30 Uhr
Samstag: 8.30 bis 12.00 Uhr

Sonn- und Feiertag geschlossen - Kein Kinder- und Jugendtraining in den Schulferien

STUNDENPLAN
gültig ab 3. November 2020

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG		SAMSTAG
9.00						9.00	CROSS TRAINING
10.00		KRAV MAGA • All Levels		KRAV MAGA • All Levels		10.00	KRAV MAGA • All Levels LITTLE LUTA
17.00	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	Kids/Junior KRAV MAGA	CROSS TRAINING	Kids/Junior KRAV MAGA	11.00	JUGEND KRAV MAGA
18.00	PANANTUKAN	KICKBOXEN		KRAV MAGA • All Levels	KICKBOXEN	12.00	
			BAGS AND PADS				
19.00	KRAV MAGA • All Levels	SAMI KNIFE	KRAV MAGA • All Levels	SAMI STICK	LUTA LIVRE	13.00	
			CROSS TRAINING				
20.00	LUTA LIVRE		LUTA LIVRE				

**TAKE YOUR TRAINING
ON THE GO!**
SAMI Online Training

Mehr Informationen finden sie auf
www.sami-international.com

- 1 Saal 1
- 2 Saal 2
- 3 Saal 3

**WIR BEHALTEN UNS VOR, PERSONEN, DIE WIR CHARAKTERLICH FÜR UNGEEIGNET HALTEN, ABZUWEISEN.
WIR UNTERRICHTEN NICHT DIE LEUTE, VOR DENEN WIR UNS EIGENTLICH SCHÜTZEN WOLLEN!**

Kostenloses Schnuppertraining - Anmeldung auf www.sami.at
Freies Training im Fitness Bereich zu den Öffnungszeiten / Open Mat – freies Training im Trainingsaal
Seminare und Workshops auf www.sami-international.com/about/seminars

♦ **Krav Maga Level 1** Für Neueinsteiger, Grundlagenunterricht. Einfache Schläge und Tritte, Befreiungen und Schrittarbeit sowie das Vorkampfverhalten, Deeskalation, Taktik und Kampftechnik. Aus der Summe der Techniken sind diejenigen gewählt, die in kürzester Zeit erlernt und am vielfältigsten kombiniert werden können.

Krav Maga Level 2 - 6 Für Krav Maga-Schüler zugänglich, die die Krav Maga-Techniken aus Level 1 beherrschen. In Level 2 - 6 werden weiterführend und in komplexeren Zusammenhängen die Abwehr und Verteidigung in den unterschiedlichsten Angriffssituationen trainiert. Verteidigung gegen Angriffe mit dem Messer, komplexere Angriffs- und Verteidigungsszenarien, Boxsparring und der Einsatz von Alltagsgegenständen. (höhere Anforderung an Kondition und Koordination)

♦ **Krav Maga Level 3 - 6** Für Krav Maga-Instruktoren und Krav Maga-Schüler zugänglich, die die Krav Maga-Techniken aus Level 1-2 beherrschen. Verteidigung gegen Angriffe mit Waffen (Messer, Stock, Pistole), Verteidigung gegen mehrere Angreifer, Verteidigung dritter Personen, Bedrohung mit Waffen, Zugriffstechniken, Kontrolltechniken, Hebel, Würfe, Fixierungstechniken und vor allem realistisches Szenarientraining.

♦ **Krav Maga Alle Levels** Für alle Krav Maga-Schüler - unabhängig vom jeweiligen Level - zugänglich. Hier werden Techniken und Szenarien aus allen Levels trainiert und sie bieten somit den Schülern der unteren Levels die Möglichkeit, sich mit fortgeschrittenen Techniken auseinanderzusetzen und einen Ausblick auf die höheren Levels zu bekommen oder den Schülern aus den höheren Levels die Möglichkeit, Basics und Techniken aus den vorangegangenen Levels zu wiederholen.

♦ **Kids / Junior Krav Maga** Für Kinder von 8 - 13 Jahren. Hauptfokus liegt auf Vermittlung der Freude an Bewegung, Spaß und Spiel sowie die Thematik der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung als Selbstverständlichkeit in das Leben der Kinder und Jugendlichen zu integrieren. Nebenbei werden die Kids durch sportliche Herausforderungen wie Konditionsaufbau, Verbesserung von Koordination und Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Balance und letztendlich auch Kraft und Durchhaltevermögen im Kindes- und Jugendalter zu einer guten Grundfitness und schnellem Reaktionsvermögen geführt.

♦ **Jugend Krav Maga** Für Jugendliche von 14- 18 Jahren. Es werden - genauso wie im Krav Maga für Erwachsene - Selbstverteidigungstechniken für ganz konkrete Situationen eintrainiert. Es geht um einfache Abwehr- und Befreiungstechniken, Bewegungsmuster, Schlag- und Tritttechniken uvm. Es handelt sich dabei um dieselben Inhalte wie in Krav Maga Level 1+2, welche jedoch für Jugendliche entsprechend aufbereitet werden.

♦ **Cross Training** Ist ein breit angelegtes, abwechslungsreiches und ganzheitliches Training. Durch das Training wird die funktionelle Kraft, die Kondition, die Koordination, die Beweglichkeit und somit die gesamte körperliche Fitness verbessert. Im Training kommen Kettlebells, Seile, TRX, Gymnastikbälle, Sandsäcke, Gummibänder und viele weitere Trainingsgeräte zum Einsatz, die abwechslungsreiche und funktionelle Trainingsformen erlauben.

♦ **BAGS & PADS** Ein Schlag- und Tritttraining für alle, die richtig gefordert werden wollen. Dies ist ein technisches Ausdauertraining, in dem alle verschiedenen Schlag- und Tritttechniken mit Handpratzen, Schlagpolstern und an den Sandsäcken intensiv trainiert werden. Verbessert werden Koordination, Schlagkraft, Ausdauer und Technik. Für alle Levels geeignet.

♦ **SAMI Panantukan Concept** Ist ein umfassendes Kampfkunst- und Selbstverteidigungsprogramm, und beinhaltet Techniken wie Schläge mit den Fäusten und offenen Händen, Unterarmen sowie Ellenbogenstöße, Kniestöße, Tritte, Schläge zu Hals, Genitalbereich, Augen und Ohren, Hebel, Kopfstöße, Quetschen und Techniken um das Gleichgewicht des Gegner brechen. Im Training wird nicht nur viel Wert auf die technischen Grundlagen gelegt, sondern es werden auch Eigenschaften wie Einstellung im Kampf, Kraftumsetzung, Geschwindigkeit, Koordination, Belastbarkeit, Timing uvm. trainiert.

♦ **SAMI Knife Fighting Concept** Ist ein ausgefeiltes Nahkampfsystem in dem das Messer und die Verteidigungsfähigkeit des Anwenders primär im Mittelpunkt steht. Die waffenlose Verteidigung gegen Messerangriffe, die Abwehr von Messerbedrohungen, das Handling und der Messerkampf, sowie die Prävention und Deeskalation, die Ausbildung in unterschiedlichen Messertypen (Einhandmesser, Karambit, Machete etc.), der taktische Einsatz des Messers und der sportliche Wettkampf (Messerfechten) sind die Säulen von SAMI Knife Fighting Concept.

♦ **SAMI Stick Fighting Concept** ist eine Kampfkunst, bei der ein Stock oder ein Stab als Waffe verwendet wird. Wir unterrichten unterschiedliche Stockarten (Kurzstock, Mittelstock und Langstock), die einhändig oder beidhändig geführt werden können. Trainiert wird in verschiedenen Distanzen (lange, mittlere und kurze), alleine und in Partnerübungen.

♦ **Luta Livre** Ziel ist es, den Gegner zu Boden zu bringen und dort zum Aufgeben (Abklopfen) zu zwingen. Mittel dazu sind Wurf-, Würge- und Hebeltechniken. Trainiert werden die Techniken in Form von Partnerübungen, der Kampf selbst wird im Sparring geübt.

♦ **Little Luta** Spielerisches Training für Kinder von 6 - 13 Jahren. Bewegungsübungen am Boden, Fallen, "Rangeln" nach Regeln, die Scheu vor Körperkontakt überwinden, Befreiungen, Festhalte- und Kontrolltechniken aus dem Luta Livre, Judo und Ringen.

♦ **Kickboxen** Ist ein hervorragendes Ganzheitskörpertraining und erzielt im Bereich Fitness und Kondition beste Werte, da der komplette Körper beansprucht wird. Im Training wird viel Wert auf Technik, Taktik, Beweglichkeit und Dehnung gelegt.

♦ **Sparring**
Angeleitetes Box- und Kickbox Sparring für Anfänger und Fortgeschrittene.

♦ **Open Mat**
Freies Training im jeweiligen Trainingsraum ohne Anleitung

WIR BEHALTEN UNS VOR, PERSONEN, DIE WIR CHARAKTERLICH FÜR UNGEEIGNET HALTEN, ABZUWEISEN.
WIR UNTERRICHTEN NICHT DIE LEUTE, VOR DENEN WIR UNS EIGENTLICH SCHÜTZEN WOLLEN!

BITTE ZU JEDER STUNDE GEEIGNETE BEKLEIDUNG, AUSTRÜSTUNG UND HANDTUCH MITNEHMEN!
NOCH MEHR DETAILIERTE INFORMATIONEN, TERMINE, VIDEO ETC. ERFAHREN SIE AUF

www.sami.at

Seminare und Workshops auf www.sami-international.com/about/seminars