

Information und Trainingsordnung



Training mit dem Krav Maga Graz Team

...

Jeden ersten Donnerstag im Monat freuen wir uns über eine Teilnahme an unserem kostenlosen Schnuppertraining. Damit hast Du die Möglichkeit unser Team und unser Training in angenehmer Atmosphäre und mit Gleichgesinnten näher kennenzulernen.

Nach dem Schnuppertraining kannst Du jederzeit in das Krav Maga Basics Training, zu den unten oder auf unserer Website angeführten Trainingszeiten einsteigen und so die wichtigsten Basistechniken, sowie die notwendigen taktischen und theoretischen Inhalte von Krav Maga in einem für Einsteiger passenden Tempo erlernen und die dafür notwendige Kondition und Fitness aufbauen.

Nach etwa ein bis drei Monaten Basics Training, kannst du in Absprache mit dem Trainer ins reguläre Training umsteigen. Für Beides gibt es eigene Trainingskarten. Die Preise dafür sind unten oder auf unserer Website angeführt

und können jederzeit vor dem Training bei einem unserer Trainer erworben werden.

Die Trainingskarte gilt jeweils ab Ausstellungsdatum für den entsprechenden, erworbenen Zeitraum und verfällt nach diesem automatisch wieder. Du gehst also damit keinerlei Vertragsbindung ein und es gibt keinerlei Kündigungsverpflichtungen oder Ähnliches.

AUSRÜSTUNG UND BEKLEIDUNG

Beim Training geht es mitunter auch mal richtig rund und es kommt zu direktem Körperkontakt. Wir erwarten saubere Trainingskleidung (keine Trägershirts) und um Verletzungen zu vermeiden Turnschuhe. Außerdem empfehlen wir Schmuck vor dem Training abzulegen. Ab dem regulären Training benötigst du Faust- und Tiefschutz.

DEINE GESUNDHEIT ...

.. liegt uns besonders am Herzen. Bitte achte stets auf Deine eigene und die Gesundheit Deiner Trainingspartner und kläre körperliche Einschränkungen vor dem Training mit einem Arzt bzw. einem unserer Trainer ab.

Du trainierst auf eigene Gefahr und wir übernehmen keine Haftung für Verletzungen die beim Training passieren.



1. Übertriebene Härte im Training wird nicht akzeptiert und zieht nach einer Verwarnung einen Ausschluss vom Training nach sich

2. Kein Training unter Alkohol oder Drogeneinfluss

3. Zutritt zum Trainingscenter frühestens 15 Minuten vor Trainingsbeginn

4. Gültige Trainingskarte ist am Fitness-Center-Empfang vorzuweisen

5. Training erst ab 18 Jahren bzw. ab 16 mit Einverständniserklärung der Eltern

6. Für Garderobe und Wertgegenstände übernehmen wir keine Haftung

KRAV MAGA SCHULLEITER

Wir freuen uns über jeden neuen Krav Maga Interessierten und Trainierenden und sind stolz darauf, dass unsere Einrichtung einen sehr guten Ruf genießt.

Ein freundlicher, respektvoller und toleranter Umgang unserer Trainierenden mit Trainingspartnern und anderen an unserem Training beteiligten Personen ist uns außerordentlich wichtig.

Wir behalten uns vor, Personen die wir charakterlich für ungeeignet halten, abzuweisen.

KOSTEN UND ERMÄSSIGUNGEN

BASICS Training:

- Monatskarte: 24 Euro (20 Euro*)

REGULAR Training:

- Monatskarte: 45 Euro (40 Euro*)

- Dreimonatskarte: 120 Euro (105 Euro*)

- Halbjahreskarte: 210 Euro (180 Euro*)

- Jahreskarte: 360 Euro (300 Euro*)

* Ermäßigung für Twins Mitglieder, Schüler, Studenten, Wehrdiener, Sozialeinrichtungen

BASICS TRAINING

- Montag, 19:30 - 20:30 / 20:30 - 21:30 Uhr

REGULAR TRAINING

Level 1:

- Dienstag, 19:30 - 20:30 / 20:30 - 21:30 Uhr

- Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr

Level 2:

- Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr

KRAV MAGA GRAZ

www.kravmagagraz.at

www.facebook.com/kravmagagraz

info@kravmagagraz.at

Twins Health and Fitnesscenter
Lauzilgasse 21, 8020 Graz