

# Mitglied werden

Bitte klick auf den folgenden Link: [Mitglied werden](#)

## Training

Das Powercondition ist ein Bestandteil vom regulären Kampfsporttraining, mit welchem der Fitnessstil gemeint wird. Funktionelle Kraft und Fitness bezeichnet die Fähigkeit, sein eigenes Körpergewicht, auch in schwierigen und komplexen Bewegungsabläufen zu kontrollieren und zu bewegen. Liegestütze, Klimmzüge, Rumpfbeugen und Dehnübungen sind nur ein Teil von diesem komplexen und vielschichtigen Training. Sie sind der perfekte Einstieg ins funktionelle Powercondition Training, stellen aber nur eine der vielen Trainingsebenen dar.

Es beinhaltet unter anderem folgende Elemente:

- Warm Up
- Kräftigungsgymnastik
- Stärkung des Rumpfes
- Kondition
- Koordination
- Laufübungen
- Schnellkraft Übungen
- Beweglichkeit
- Dehnen
- Cool Down

Es ist ja wohl bekannt, dass Kampfsportler eines der besten Aufbau-, Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstrainings praktizieren. Was auch eine Straffung und Verschönerung der Körperform mit sich führt. Bei uns wird jede Frau, jeder Mann, gefördert und an seine persönlichen Grenzen gebracht. Egal mit welchen Voraussetzungen begonnen wird. Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt!

[Haupttrainer Nello](#)

## Powercondition Zeiten

Montag 19:45-20:30

Dienstag 19:45-20:30

Donnerstag 19:45-20:30

Samstag 16:30-17:15

## Powercondition Preise

10 Eintritte (3 Monate gültig)	6Monate	3Monate
-----------------------------------	---------	---------

230CHF	390CHF	245CHF
--------	--------	--------

Einschreibegeld  
50CHF

(erneut fällig bei jedem  
Neueintritt!)