



WOLVESPACK

KOMPETENZZENTRUM FÜR SELBSTVERTEIDIGUNG UND KAMPFSport · KREIS SOEST

Trainingsplan

gültig ab 04.09.2026

Verträge ab 49,90€ / Monat

An der Helle 11b

MONTAG · DIENSTAG · FREITAG + MITTWOCH 10:00 FRAUENKURS (OPTIONAL)

— MONTAG

- 01

09:00–11:00

Kindergärten & Schulen

VORMITTAG

BUCHBAR

STANDORT FLEXIBEL

ÖFFENTLICHE EINRICHTUNGEN
- 02

16:45–17:30

Welpen

GRUPPE A

KINDER 3–6 JAHRE
- 03

18:55–19:55

Boxen

ERWACHSENE & TEENS · AB 14
- 04

20:00–21:00

Boxfitness

ERWACHSENE & TEENS · AB 14 · KRAFT, AUSDAUER & LEITERDRILLS · DEHNEN ZUM ABSCHLUSS

— DIENSTAG

- 01

10:00–11:00

Krav Maga/Close Combat

VORMITTAG

ERWACHSENE & TEENS · AB 14
- 02

11:05–12:05

Thaiboxen for MMA

VORMITTAG

ERWACHSENE & TEENS · AB 14
- 03

17:00–18:15

Young Wolves

GRUPPE A

KINDER / JUGEND · 7–13 JAHRE
- 04

18:20–19:20

Thaiboxen

ERWACHSENE & TEENS · AB 14
- 05

19:25–20:25

Boxen

ERWACHSENE & TEENS · AB 14

— FREITAG

- 01

09:00–11:00

Kindergärten & Schulen

VORMITTAG

BUCHBAR

STANDORT FLEXIBEL

ÖFFENTLICHE EINRICHTUNGEN
- 02

16:00–16:45

Welpen

GRUPPE B

KINDER 3–6 JAHRE
- 03

16:45–18:00

Young Wolves

GRUPPE B

KINDER / JUGEND · 7–13 JAHRE
- 04

18:05–19:20

Fight Team

WETTKAMPFKADER
- 05

19:25–20:25

Krav Maga/Close Combat

ERWACHSENE & TEENS · AB 14

Hinweis: Zwischen allen Erwachsenenkursen liegen 5 Minuten Wechselzeit. Montags findet zwischen 17:40–18:40 Uhr das MMA im Hagenbusch statt — Boxen An der Helle startet danach um 18:55 Uhr.

— MONTAG

01 17:40–18:40 MMA
ERWACHSENE & TEENS · AB 14

— MITTWOCH

01 10:00–11:00 Frauenkurs **VORMITTAG** **BUCHBAR**
STANDORT FLEXIBEL
KRAV MAGA/CLOSE COMBAT & BOXFITNESS

02 16:00–16:45 Welpen **GRUPPE B**
KINDER 3–6 JAHRE

03 16:45–18:00 Young Wolves **GRUPPE B**
KINDER / JUGEND · 7–13 JAHRE

04 18:00–19:00 Boxfitness
ERWACHSENE & TEENS · AB 14 · PRATZENARBEIT ·
DEHNEN ZUM ABSCHLUSS

05 19:05–20:05 MMA
ERWACHSENE & TEENS · AB 14

06 20:10–21:10 Thaiboxen
ERWACHSENE & TEENS · AB 14

— DONNERSTAG

01 09:00–11:00 Kindergärten & Schulen **VORMITTAG** **BUCHBAR**
STANDORT FLEXIBEL
ÖFFENTLICHE EINRICHTUNGEN

02 16:45–17:30 Welpen **GRUPPE A**
KINDER 3–6 JAHRE

03 17:30–18:45 Young Wolves **GRUPPE A**
KINDER / JUGEND · 7–13 JAHRE

04 18:50–19:35 Boxdrills **OFFEN**
TECHNIKDRILL · ALLE KURSE

05 19:40–20:25 Kickdrills **OFFEN**
TECHNIKDRILL · ALLE KURSE

Hinweis: Montags findet hier nur das MMA statt (17:40–18:40 Uhr) — Welpen und die Erwachsenenkurse laufen An der Helle.

Hinweis: Der Frauenkurs (mittwochs, 10:00 Uhr) findet je nach Verfügbarkeit An der Helle oder im Hagenbusch statt — alle weiteren Mittwoch-Kurse laufen fest im Hagenbusch.

Hinweis: Boxdrills & Kickdrills sind Technik-Einheiten und für Mitglieder aller Kurse offen — unabhängig von Level oder Disziplin.

i Welpen & Young Wolves laufen jeweils in **2 Gruppen**: **Gruppe A** trainiert montags & donnerstags, **Gruppe B** mittwochs & freitags. Jedes Kind trainiert **2× pro Woche**. Wettkampfkinder trainieren zusätzlich **freitags mit dem Fight Team**.

Jetzt buchbar

Frauenkurs – Krav Maga/Close Combat & Boxfitness

Mittwochs, 10:00–11:00 Uhr, je nach Verfügbarkeit An der Helle oder im Hagenbusch. Ab 4 angemeldeten Frauen startet ein eigener Block: 4 Einheiten Krav Maga/Close Combat im Kompaktformat.

99,90€
4 EINHEITEN

Jetzt anfragen

Kindergärten, Schulen & öffentliche Einrichtungen

Seit über 10 Jahren arbeite ich mit Einrichtungen im Kreis Soest zusammen — das Programm wird laufend an aktuelle Gefahrenlagen und die Bedürfnisse der Kinder angepasst. Gruppen bis 10 Kinder, mindestens 6 Einheiten sind Pflicht. Anfragen per E-Mail an info@wolvespack.info.

99,90€
/ STD. · 6-STD.-PAKET + REFLEXION

Trainer-Qualifikation

Ausbildung & Prüfungsrecht, die hinter jedem Kurs stehen

WTKA — AUSBILDER & PRÜFER
Offizielles Prüfungs- und Ausbildungsrecht im Verband

KRAV MAGA, 2. DAN
Ausgebildet unter Michael Rüppel

MMA INSTRUCTOR
Ausgebildet unter Andreas Stockmann

KICKBOXEN, 3. DAN
WTKA

MUAY THAI — Roter Prajead
WMF

TRAINER B-LIZENZ
WTKA

AUSGEBILDETER KAMPFRICHTER
Offizielle Wertung bei Turnieren & Wettkämpfen

JUDO, BLAUGURT
Bodenkampf-Erfahrung für den MMA-Unterricht

HAPKIDO, BRAUNGURT
Ergänzende Nahkampf- & Hebeltechnik

Euer professioneller Partner im Kreis Soest

Für Ausbildung, Wettkampf & Freizeitsport

Muay Thai ist mehr als Kampfsport — es verbindet Körper und Geist.

Genau daran knüpfen wir an, besonders bei unseren Kids. Über das Muay Thai und die Ringerfahrung vermitteln wir Werte, die weit über die Matte hinausreichen: Respekt, Disziplin und Demut.

- Ständiges Verbeugen, Bedanken und Höflichkeit als gelebte Regel im Training
- Der Trainergruß (Wai Kru) als wichtiger Bestandteil unseres Muay Thai — nicht in jeder Einheit, aber fest in unserer Trainingskultur verankert
- Anbindung an renommierte Verbände (WMF und MTBD) mit vollem Entwicklungsweg für Athletinnen und Athleten
- Geprüfte Graduierungssysteme in Muay Thai, Kickboxen und Krav Maga/Close Combat — dein Fortschritt ist sichtbar und anerkannt

Für Erwachsene ist Kampfsport bei uns genauso viel Kopf wie Sport. Training schützt nachweislich vor Burnout, baut Stress ab und schenkt dir einen Moment, den du wirklich lebst. Mehrere klinische Studien zeigen zudem positive Effekte auf Mobilität, Lebensqualität und Konzentrationsfähigkeit. Ob Mann oder Frau, ob Mitte 20 oder Mitte 40: Bei uns holst du dir Stück für Stück deine Energie zurück und tust aktiv etwas für dein Wohlbefinden — professionell begleitet und in familiärer Atmosphäre.

! Bis 14 Jahre wird nicht zum Kopf gearbeitet. Unsere Turniere finden grundsätzlich ohne Kopfkontakt statt.

FÜR UNSERE KÄMPFER

Trainingseinheiten / Woche	4x
Standorte	2 Gyms
Community	24/7

2 Zwei Standorte, ein Pack: Dadurch ist für dich fast immer ein freier Trainingsplatz da — egal an welchem Tag.

€ Verträge ab 49,90€ / Monat — starte noch heute dein Training bei uns.

Ausbildung — vom ersten Training bis zum eigenen Trainerschein.

Über das Muay Thai und die dazugehörige Ringerfahrung bauen wir die Kämpfer der Zukunft auf. Die Kinder durchlaufen bei uns eine klar strukturierte Ausbildung — ob mit Wettkampfambition oder nicht. Beginnt man als Kind bei uns, steht zunächst das Muay Thai im Vordergrund. Grappling ist dabei von Anfang an fester Bestandteil des Trainings, um einen kompletten Kämpfer zu schulen. Über die Graduierungssysteme in Muay Thai, Kickboxen und Krav Maga/Close Combat machst du deinen Fortschritt sichtbar — Gürtel und Grade sind bei uns keine Formsache, sondern echte, anerkannte Meilensteine. Als WTKA-Ausbilder & Prüfer bilde ich zudem selbst Trainerinnen und Trainer aus — wer will, kann bei uns langfristig auch selbst unterrichten und prüfen.

Dazu kommt unsere Ausbildungsarbeit nach außen: Seit über 10 Jahren bringe ich Selbstbehauptung und Gewaltprävention in Kindergärten, Schulen und öffentliche Einrichtungen im Kreis Soest — praxisnah, kindgerecht und immer an aktuelle Gefahrenlagen angepasst.

Der komplette Kämpfer — ganzheitlich ausgebildet, im Ring und im echten Leben.

Unser Stundenplan ist darauf ausgelegt, dich ganzheitlich zu schulen — im Zusammenspiel von Standkampf und Bodenkampf, von Muay Thai und Bodenarbeit. Genau diese Verbindung ist seit Jahrzehnten die Geheimformel brasilianischer Teams, um Ausnahmeathleten im MMA hervorzubringen. Dieses Konzept vereinen wir auch im WolvesPack: Wir nutzen jede Disziplin für die andere, denn es gibt weit mehr Gemeinsamkeiten zwischen Standkampf und Bodenkampf, als man zunächst denkt. Genau dieses Zusammenspiel wird bei uns unterrichtet — und im Training tatsächlich gelebt.

Willst du MMA wirklich lernen, ist es trotzdem sinnvoll, dir zusätzlich eine eigene Stärke herauszuarbeiten — mit zeitweisem Fokus auf die Disziplin, in der du am stärksten bist. Und das Krav Maga/Close Combat bringt am Ende alles auf die Straße: Selbstverteidigung für den Ernstfall.

Mir liegt es am Herzen, dass du dich verteidigen kannst, Situationen richtig einschätzt und besonnen handelst — im Ring genauso wie im echten Leben. Genau deshalb ist die Ringerfahrung so wichtig: Nur wer den Ernstfall im Training wirklich übt, bleibt auch dann klar, wenn es darauf ankommt.

+ **Unser Krav Maga/Close Combat** ist eine moderne Weiterentwicklung mit eigener Handschrift: Wir verbinden die Selbstverteidigungselemente des Muay Thai mit klassischem Krav Maga und lassen auch MMA-Techniken einfließen — alltagstauglich, effektiv und mit einer ganz eigenen WolvesPack-Note.

Unsere Empfehlung

Das Komplettpaket

Unser Plan ist genau darauf ausgelegt, einen kompletten Kämpfer aus dir zu machen — im Ring und in der Realität. Wer alle Bausteine kombiniert, profitiert am meisten: von Standkampf über Bodenarbeit bis Krav Maga/Close Combat für alltägliche Bedrohungslagen.