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 · MITTWOCH · FREITAG

MONTAG

09:00–11:00
Kindergärten & Schulen BUCHBAR
STANDORT FLEXIBEL · ÖFFENTLICHE EINRICHTUNGEN

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

18:55–19:55
Boxen
ERWACHSENE & TEENS · AB 14

20:00–21:00
Boxfitness
ERWACHSENE & TEENS · AB 14 · KRAFT, AUSDAUER & LEITERDRILLS · DEHNEN ZUM ABSCHLUSS

DIENSTAG

10:00–11:00
Krav Maga/Close Combat
ERWACHSENE & TEENS · AB 14

11:05–12:05
Thaiboxen for MMA
ERWACHSENE & TEENS · AB 14

17:00–18:15
Young Wolves GRUPPE A
KINDER / JUGEND · 7–13 JAHRE

18:20–19:20
Thaiboxen
ERWACHSENE & TEENS · AB 14
TECHNIKTRAINING

19:25–20:25
Boxen
ERWACHSENE & TEENS · AB 14

MITTWOCH

EXKLUSIV · BUCHBAR
10:00–11:00 · Vormittag
FRAUENKURS
KRAV MAGA/CLOSE COMBAT & BOXFITNESS · AB 4 FRAUEN · ORT VARIABEL (HELLE ODER HAGENBUSCH)

19:15–20:15
Thaiboxen
ERWACHSENE & TEENS · AB 14 · DANACH OFFENES THAIBOXTRAINING KAMPFTRAINING „WALL OF DEATH"
VOLLE SCHUTZAUSRÜSTUNG VONNÖTEN

FREITAG

09:00–11:00
Kindergärten & Schulen BUCHBAR
STANDORT FLEXIBEL · ÖFFENTLICHE EINRICHTUNGEN

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

IN PLANUNG
Young Wolves IN GRÜNDUNG
KINDER / JUGEND · 7–13 JAHRE · STARTET BEI AUSREICHEND ANMELDUNGEN · PROBETRAINING & WARTELISTE OFFEN

17:00–18:15
Fight Team
WETTKAMPFKADER

EXKLUSIV · BUCHBAR
18:20–19:20 · Abend
KRAV MAGA INTENSIV
DEIN SZENARIO · DEIN TRAININGSPLAN · AB 4 PERSONEN · 6 EINHEITEN · 99,90 €

Hagenbusch 4

MONTAG · DIENSTAG · MITTWOCH · DONNERSTAG

MONTAG

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

DIENSTAG

19:00–20:30
MMA
ERWACHSENE & TEENS · AB 14

MITTWOCH

EXKLUSIV · BUCHBAR
10:00–11:00 · Vormittag
FRAUENKURS
KRAV MAGA/CLOSE COMBAT & BOXFITNESS · STANDORT FLEXIBEL

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

IN PLANUNG
Young Wolves IN GRÜNDUNG
KINDER / JUGEND · 7–13 JAHRE · PROBETRAINING & WARTELISTE OFFEN

17:00–18:00
Boxfitness
ERWACHSENE & TEENS · AB 14

18:05–19:05
MMA
ERWACHSENE & TEENS · AB 14 · DANACH OFFENES MMA-TRAINING

DONNERSTAG

09:00–11:00
Kindergärten & Schulen BUCHBAR
STANDORT FLEXIBEL · ÖFFENTLICHE EINRICHTUNGEN

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

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

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

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

EXKLUSIV · NUR AUF BUCHUNG

FRAUENKURS

Mittwoch 10:00–11:00 · Helle oder Hagenbusch

Krav Maga/Close Combat & Boxfitness in kleiner Runde. Ab 4 angemeldeten Frauen startet ein eigener Block: 4 Einheiten Krav Maga/Close Combat im Kompaktformat.

99,90 € · 4 Einheiten

Jetzt buchen · info@wolvespack.info

EXKLUSIV · NUR AUF BUCHUNG

KRAV MAGA INTENSIV

Freitag 18:20–19:20 · An der Helle 11b

Dein Szenario, dein Plan: Wir besprechen gemeinsam mit der Gruppe, welche Situationen ihr trainieren wollt, und ich erstelle vorab einen individuellen Trainingsplan. Geleitet von Krav-Maga-2.-Dan (unter Michael Rüppel), WTKA-Ausbilder & Prüfer.

99,90 € · 6 Einheiten · ab 4 Personen

Jetzt buchen · info@wolvespack.info

So funktionieren unsere exklusiven Buchungskurse

Frauenkurs · Mittwoch, 10:00 Uhr

Kein regulärer Kurs: Der Kurs findet nur statt, wenn er gebucht wird. Sobald sich 4 Frauen angemeldet haben, startet ein eigener Block mit 4 Einheiten (99,90 €). Der Ort (An der Helle oder Hagenbusch) richtet sich nach Verfügbarkeit und wird bei Buchung mitgeteilt.

Krav Maga Intensiv · Freitag, 18:20 Uhr

Kein regulärer Kurs mehr: Der Freitagsslot wird exklusiv für Gruppen freigehalten und ist buchbar. Er findet ab 4 Personen statt, 6 Einheiten für 99,90 €. Vor dem Start sprechen wir mit der Gruppe ab, welche Szenarien bearbeitet werden sollen, und ich erstelle einen individuellen, auf eure Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplan. Exklusiv und effektiv.

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

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. Dienstags findet im Hagenbusch nur das MMA statt (19:00–20:30 Uhr). Das Thaiboxen mittwochs (19:15–20:15 Uhr) findet An der Helle statt. Boxdrills & Kickdrills sind für Mitglieder aller Kurse offen.
Welpen & Young Wolves laufen jeweils in 2 Gruppen: Gruppe A trainiert montags & donnerstags, Gruppe B mittwochs & freitags. Jedes Kind trainiert 2× pro Woche, Wettkampfkinder zusätzlich freitags mit dem Fight Team. Young Wolves Gruppe B ist in Gründung und startet nach den Welpen, sobald genügend Anmeldungen vorliegen (Probetraining & Warteliste möglich). Kindergärten, Schulen & öffentliche Einrichtungen: 99,90 € / Std. im 6-Std.-Paket, Anfragen an info@wolvespack.info.