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

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

MITTWOCH

ggf. 10:00–11:00 Frauenkurs (Ort variabel — Details siehe Hagenbusch)

01 **19:15–20:15**
Thaiboxen
ERWACHSENE & TEENS · AB 14
DANACH OFFENES THAIBOXTRAINING

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

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

03 **17:00–18:15**
Fight Team
WETTKAMPFKADER

04 **18:20–19:20**
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.

Hinweis: Young Wolves Gruppe B ist aktuell in Gründung. Sobald genügend Anmeldungen vorliegen, startet der Kurs mittwochs & freitags nach den Welpen — die späteren Nachmittagskurse rücken dann automatisch nach hinten.

Hagenbusch 4

MONTAG · DIENSTAG · MITTWOCH · DONNERSTAG

—MONTAG

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

—DIENSTAG

01 **19:00–20:30**
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

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

03 **17:00–18:00**
Boxfitness
ERWACHSENE & TEENS · AB 14

04 **18:05–19:05**
MMA
ERWACHSENE & TEENS · AB 14
DANACH OFFENES MMA-TRAINING

—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: Dienstags findet hier nur das MMA statt (19:00–20:30 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: Das Thaiboxen mittwochs (19:15–20:15 Uhr) findet An der Helle statt, nicht im Hagenbusch.
Hinweis: Boxdrills & Kickdrills sind Technik-Einheiten und für Mitglieder aller Kurse offen — unabhängig von Level oder Disziplin.

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. **Young Wolves Gruppe B** ist aktuell in Gründung — der Kurs startet mittwochs & freitags nach den Welpen, sobald genügend Anmeldungen vorliegen (aktuell Probetraining & Warteliste möglich).

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 — voller Fokus, ganz im Hier und Jetzt. Boxtraining schult zusätzlich Koordination und Reaktion und wird begleitend bei verschiedenen Erkrankungen eingesetzt. Mehrere klinische Studien zeigen dabei 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 deinen Kopf. Das ist der Weg, sich Schritt für Schritt zurück an die Spitze zu kämpfen — voller Elan, 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	**4×**
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.

Bei uns durchläufst du einen klaren, geprüften Entwicklungsweg: Über die Graduierungssysteme in Muay Thai, Kickboxen und Krav Maga/Close Combat machst du deinen Fortschritt sichtbar — Gürtel und Grade sind bei uns kein Selbstzweck, sondern echte, anerkannte Meilensteine. Als WTKA-Ausbilder & Prüfer bilde ich zudem selbst Trainerinnen und Trainer aus — wer will, kann bei uns nicht nur Kampfsport lernen, sondern 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 — im Ring und im echten Leben.

Unser Stundenplan ist darauf ausgelegt, dich ganzheitlich zu formen. Willst du deine körperlichen Voraussetzungen für den Clinch verbessern, bringen dich Ringen bzw. viel Bodenarbeit im MMA am weitesten — genau daraus entsteht die Kraftform, die dich im Clinch dominant macht. Zusätzliches Krafttraining ist eine sehr gute Ergänzung, bleibt dabei aber zweitrangig hinter dem Ringen. Am besten trainierst du ohnehin alles zusammen und legst nur zeitweise den Fokus auf eine einzelne Disziplin — so bleibt dein Training rund und du entwickelst dich in der Breite weiter.

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

Das gesamte Konzept ist darauf ausgelegt, dass du dich verteidigen kannst — 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. Denn am Ende ist der Kopf alles.

✚ **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.