

**Hallo,**

wir freuen uns sehr, dass du Interesse an unseren Anfängerkursen hast. Keine Angst alles geht erst einmal langsam Step by Step los, damit später die BASIC'S perfekt sitzen, denn das ist die BASIS für deine Zukunft mit viel Spaß und oder Erfolg im Kampfsport. In wenigen Tagen geht es endlich los!

Was musst du wissen?

**WANN:**

BOXEN am Dienstag&Freitag um 17:30h (Dauer ca. 1 Stunden) Trainer Dominik

MMA am Donnerstag um 19h (Dauer ca. 1 Stunde) Trainer Michael

Kickboxen am Freitag um 19h (Dauer ca. 1,5 Stunden) Trainer Sascha

KIDS & TEENS mit KLAUS, UWE,... Kickboxen (Mo+Mi 17h), Boxen (Mo+Do 18h)

Seit bitte 15-30min vorher da, dann könnt ihr euch in Ruhe umziehen und noch alles Fragen was ihr vielleicht noch wissen wollt.

**WO:**

Sportschule MACH1

Pfannkuchstr. 3A (Nähe Kaufland, Zoll,...)

Kostenlose Parkplätze sind im Hof und direkt an der Straße genügend vorhanden

**WAS MUSS ICH MITBRINGEN:**

Gute Laune

Bequeme Sportbekleidung

Boxen in Schuhen, Kickboxen und MMA wird Barfuß auf den Matten gemacht

**GUT ZU WISSEN:**

Umkleidekabinen und Duschen sind vorhanden

Elektronische Schliessfächer sind vorhanden

Handschuhe haben wir für die ersten Stunden für euch vorbereitet

Alles was ihr für eure Sportart benötigt sagen euch dann die Trainer im Training. PS: Wir haben im Gym auch den MACH1 **Kampfsportshop** in dem ihr alles inkl. TOP Beratung bekommt und vorher in Ruhe ausprobieren könnt.

Viele Grüße euer Team vom MACH1 Karlsruhe

"Home of REAL Champions"

**NEUE Anfängerkurse**  
Keine Vorkenntnisse nötig! Keine Vortragsbindung  
**AB 23. APRIL**  
**Boxen** 23.4.24 17:30  
-Dauer: gesamt 10 Termine zu je 1 Stunde  
**MMA** 25.4.24 19:00  
-Dienstage 10 Termine zu je 1 Stunde  
**Kickboxen** 26.4.24 19h  
-Freitage 5 Termine zu je 2 Stunden  
**RESERVIERE JETZT DEINEN PLATZ BEI DER #1**  
JE KURS NUR 99,-  
FÜR MITGLIEDER KONTAKT! MACH1 Kampfsportschule

**Kampfsport und Fitness mit Spaß**  
How do you motivate yourself?  
**Fitnessboxen** Kontaktlos! Mittwoch 20h  
**Fitnesskickboxen** Kontaktlos! Mo & Do 20h  
**Powerworkout** Kontaktlos! Mo & Do 19h  
MACH1 Kampfsportschule

**Kinder & Jugend**  
Kampfsport vermittelt Respekt, Disziplin, Körperbeherrschung, Sicherheit...  
**Sportkarate / Kickboxen** Montag & Mittwoch 17h ab 6 Jahre  
**Boxen** Montag & Donnerstag 18h ab 10 Jahre  
MACH1 Kampfsportschule

# NEUE Anfängerkurse

AB 23. APRIL

What is holding you

back?

## Boxen

ab Dienstag 23.4. 17:30h

- keine Vorkenntnisse nötig
- keine Vertragsbindung
- 10 Termine zu je 1 Stunde

## MMA

ab Donnerstag 25.4. 19h

- keine Vorkenntnisse nötig
- keine Vertragsbindung
- 10 Termine zu je 1 Stunde

## Kickboxen

ab Freitag 26.4. 19h

- keine Vorkenntnisse nötig
- keine Vertragsbindung
- 5 Termine zu je 2 Stunden

JE KURS NUR 99,-

FÜR MITGLIEDER KOSTENLOS!

**MACH-E!**  
Kampfsportschule

Pfannkuchstr. 3A, 76185 Karlsruhe. Info 0171/1782253

### Anfängerkurs



**BOXEN**

**JETZT  
anmelden!**

Dienstag 23.4. 17:30h

### Anfängerkurs



**MMA**

**JETZT  
anmelden!**

Donnerstag 25.4. um 19h

### Anfängerkurs



**JETZT  
anmelden!**

**KICKBOXEN**

Freitag 26.4. um 19h