

Wir der Fightclub Siberiantiger sind eine Kampfsportschule, die im Jahre 2018 von Anatolij Baal gegründet wurde. Im Jahre 2019 folgte der große Umzug aus einem Trainingsraum in eine professionelle Kampfschule.

Anatolij Baal der Headcoach und Gründer des Fightclub Siberiantiger, ist ein Deutscher professioneller Mixed-Martial-Arts Kämpfer und Trainer.

Er erhielt mehrfache Auszeichnungen für den Kampf des Abends, sowie Kampf des Jahres, mit einer Professionellen Kampfbilanz von 9-3-1-1.



Kampfsport gleich Kämpfen?

Es ist ein Mythos, dass jeder der Kampfsport betreibt auch kämpfen muss. Nicht jeder der Kampfsport ausübt, muss auch kämpfen. Es basiert auf freiwilliger Basis und dem eigenen Interesse, ob man am Sparring teilnimmt, um sich selbst zu testen oder weiter geht und an Wettkämpfen teilnimmt. Für uns ist das Erlernen der Kampfkunst mit all ihren kleinen Details und Techniken an erster Stelle. Die persönliche Entwicklung steht im Vordergrund. Genauso wie der körperliche und geistige Fortschritt, sowie ein selbstbewusstes Auftreten.



Mittlerweile sind wir ein sehr großes Team geworden und bieten eine Vielfalt von Kursen an.

Thaiboxen/k1: Das Kickboxen ist eine Kampfsport Disziplin, in der ausschließlich gekickt und geboxt wird. Elemente aus dem Thaiboxen, wie Ellenbogen und Knie vervollständigen das Trainingsprogramm.

Bjj: Brazilian Jiu-Jitsu ermöglicht es den Gegner/in durch einen Hebelgriff oder Würgegriff zur Aufgabe zu erzwingen.

Boxen: Im Boxen werden die Technik, Kraft und Ausdauer an Vordergrund gestellt, um die Fitness der Teilnehmer/innen zu fördern.

strength Endurance: Kraftausdauer, in Form von Zirkeltraining und abwechselnden Übungen bringen jedermann an seine/ihre Grenzen.

Kids Club/MMA : Der Kurs unterteilt sich in die Altersgruppe 3-6 Jahren Kids Club und 7-12 Jahren Kids MMA. Im Kids Club erlernen die Kinder spielerisch den Spaß an der Bewegung, wobei an erster Linie steht, die Motorik und das Selbstbewusstsein zu fördern. Im Kids MMA erlernen die Kinder eine Mischung aus verschiedenen Kampfkünsten. Um den Fortschritt der Kinder zu überprüfen, wird regelmäßig eine Gurtprüfung abgehalten. Ebenfalls werden die Kinder neben den Kampfsport Techniken körperlich gefördert.

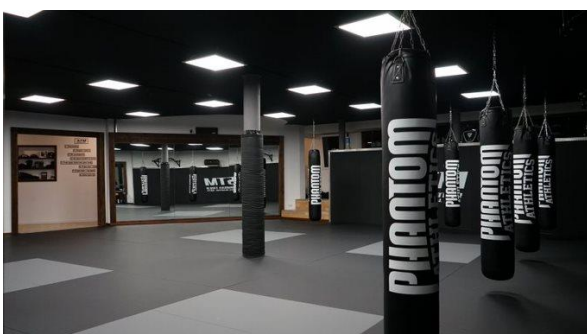


MMA: ist ein Vollkontakt-Kampfsport. Es setzt sich zusammen aus Schlag und Tritttechniken des Boxens, Kickboxens, Taekwondo, Muay Thai, Bodenkampf und Ringtechniken (Grappling), Brazilian Jiu-Jitsu, Judo und Sambo.

Hier finden sie unserm Trainingsplan:

FIGHTCLUB		TRAININGSPLAN					FIGHTCLUB	
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG		
10:00 - 11:30 OPENMAT		10:00 - 11:30 OPENMAT		10:00 - 11:30 OPENMAT	10:00 - 11:00 STRENGTH ENDURANCE			
16:00 - 16:45 KIDS MMA 7 - 11 Jahre	15:00 - 15:45 KIDS CLUB 3 - 6 Jahre	16:00 - 16:45 KIDS MMA 7 - 11 Jahre	15:00 - 15:45 KIDS CLUB 3 - 6 Jahre	16:00 - 16:45 KIDS MMA 7 - 11 Jahre	11:15 - 12:30 MMA/BJJ	12:00 - 13:00 STRIKING BASICS		
17:00 - 18:15 BOXEN		17:00 - 18:15 BOXEN		17:00 - 18:15 BOXEN	12:30 - 14:00 MMA SPARRING ADVANCED	13:15 - 14:15 BJJ		
18:30 - 20:00 MMA		18:30 - 20:00 MMA/BJJ		18:30 - 20:00 MMA				
20:15 - 21:30 THAI/BOXEN /K1	20:30 - 22:00 MMA	20:15 - 21:30 THAI/BOXEN /K1	20:30 - 22:00 STRENGTH ENDURANCE	20:15 - 21:30 THAI/BOXEN /K1				

7 Tage die Woche, morgens sowie abends finden einzelne Trainingseinheiten statt. Von Jung bis Alt, von Hobby- bis Profisportler ist jeder Herzlich Willkommen. Unsere Kampfsportschule befindet sich in Sindelfingen, in der Ziegelstraße 17-19. 71063 Sindelfingen.



Probetraining und Anmeldung ist jederzeit möglich.

Email: info@fightclub-stm.de

Instagram: [fightclub_siberiantiger](https://www.instagram.com/fightclub_siberiantiger)

Wir freuen uns auf euch! Euer Fightclub Siberiantiger Team.

