



## Informationen zum Probetraining

1.

Zunächst mal herzlichen Dank für Dein Interesse! Wir freuen und über jeden neuen Besucher, der uns die Chance gibt, ihn von unseren Leistungen zu überzeugen.

Das Probetraining ist selbstverständlich kostenlos und es gibt während dem Training keine externen Beobachter („Blick durchs Fenster“ von Passanten) oder sonstige mögliche Störquellen, so dass wir in aller Ruhe trainieren können.

2.

Zum Training benötigst Du lediglich "normale" Sportkleidung, sprich T-Shirt, Trainingshose und Sportschuhe (oder Du trainierst barfuß, wenn Dir das lieber ist). Auch eine Trinkflasche für erfrischendes Wasser ist eine gute Idee!

3.

Ablauf des Probetrainings:

- Du steigst in eine allgemeine Level I.-Stunde ein. Das hat den großen Vorteil, dass Du gleich siehst, wie alles abläuft und Du ein Gefühl dafür bekommst, ob das Training Dir zusagt oder nicht.
- Du brauchst keine Angst zu haben. Das Training läuft stets in einer angenehmen, respektvollen und lockeren Atmosphäre ab.
- Die Stunde beginnt mit dem Aufwärmen. Danach lernst Du die Grundstellung sowie erste Schrittarbeit kennen.
- Nach ein paar einfachen Schlagübungen kommt eine typische Krav Maga-Technik hinzu.
- Zum Abschluss gibt es noch ein kurzes Auspowern.
- Nach der Stunde bleibt Zeit für ein „Abschlussgespräch“ (Fragen, Wünsche, Anregungen...).

Wichtig! Wenn Du vorerst kein Training absolvieren, sondern einfach einige Fragen persönlich geklärt haben möchtest, können wir selbstverständlich einen Termin auch außerhalb der Trainingszeiten vereinbaren und wir sprechen über Deine Anliegen.

4.

Für die Teilnahme bedarf es keinerlei Kenntnisse im Bereich Kampfsport bzw. Nahkampf und werden diese auch nicht vorausgesetzt.

5.

Anmeldung & Stornierung des Probetrainings:

Einfach [hier](#) eintragen!

Solltest Du überraschend leider nicht am Probetraining teilnehmen können, so bitten wir um möglichst umgehende Bekanntgabe per Mail, SMS oder Anruf.

6.  
Anfahrt

Wir befinden uns in der Porzellangasse 39 in 1090 Wien - Eingang „Fitness-Club 39“. Am besten erreichst Du uns mittels öffentlicher Verkehrsmittel:

Straßenbahn D: Station Seegasse - 30 Sekunden(!) Fußweg

U4: Station Friedensbrücke - 5 Minuten Fußweg

Link zu Google Maps: <https://goo.gl/maps/mvRc1DtsJmv>



7.  
Bei weiteren Fragen wende Dich einfach an uns: [office@efa-vienna.at](mailto:office@efa-vienna.at)

Wir freuen uns bereits auf ein erstes Kennenlernen!

Namens der Elite Fight Academy,

*Johnny (Instruktor)*