



Kampfsportclub MFC-Moszat Fight Club
Neutraubling

Hallo Neutraubling!

Wir freuen uns sehr darüber Euch und unseren Kampfsportclub MFC-Moszat Fight Club vorstellen zu dürfen. Seit April diesen Jahres findet Ihr uns in den Keller-räumen der Schlesischen Straße 23. Wir sind ein kleines und hochmotiviertes Team unter unserem Headcoach Zsolt Nagy. Zsolt blickt inzwischen auf 38 Jahre Erfahrung im Kampfsport und 20 Jahre Trainertätigkeit zurück. Wer also auf der Suche nach Kampfsporttraining unter professioneller Anleitung in angenehmer Atmosphäre ist, liegt mit dem MFC goldrichtig. Die von uns angebotenen Disziplinen sind Brazilian Jiu Jitsu, Thaiboxen und Mixed Martial Arts. Wir bieten somit ein Programm an, dass sowohl für Fans des Standkampfes als auch für Bodenkampf-Enthusiasten etwas bietet. Momentan bieten wir wöchentlich zwölf Trainingseinheiten für Erwachsene an. Ab September 2019 möchten wir unser Angebot um Kinder- und Jugendtraining erweitern.

Brazilian Jiu Jitsu - BJJ

Eine Bodenkampfsport die traditionell im Gi ausgeübt wird und ihre Wurzeln im japanischen Judo und Jiu Jitsu hat. Es enthält in seiner Wettkampfform Wurf- und Aufgabetechniken und sowie Ringertechniken, jedoch keinerlei Schläge oder Tritte. Wie kommt aber Brasilien ins Spiel? Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte die Gracie-Familie diesen Stil in Brasilien und damit nahm die Erfolgsgeschichte ihren Lauf. Heute ist BJJ nicht mehr aus der Kampfsportwelt wegzudenken, da es sich für Wettkämpfer genauso eignet wie für jeden Hobbysportler oder -sportlerin und natürlich auch für Kinder!

Muay Thai - Thaiboxen

Die nationale Kampfsportart Thailands zählt zu den Disziplinen des Standkampfes. Im Gegensatz zum Kickboxen kommen nicht nur Tritte und Faustschläge sondern zusätzlich Knie- und Ellenbogenstöße zur Anwendung. Zudem dürfen im Clinch bestimmte Würfe und Fußfeger genutzt werden. Natürlich wird mit entsprechender Schutzausrüstung trainiert um Verletzungen vorzubeugen. Das Training macht nicht nur Spaß sondern fördert durch Koor-



dinations- und Kraftübungen auch die allgemeine Fitness! Wer Spaß an einem actionreichen Training hat, ist hier genau richtig.

Mixed Martial Arts – MMA

Dieser Vollkontaktkampfsport erfährt in den letzteren Jahren immer größere Beliebtheit. Hier treffen alle Facetten des Kampfsports aufeinander: die Athleten nutzen Schläge, Tritte, Würfe, Ringer- und Aufgabetechniken um erfolgreich aus einem Kampf hervorzugehen. Die Wurzeln dieses Sportes kann man in Europa schon in den antiken Olympischen Spielen Griechenlands sehen, allerdings unter dem Begriff Pankration. Als jüngere Vorläufer werden oft das japanische Jiujitsu oder das noch jüngere russische Sambo genannt.

Würfe und Schläge finden sich also auch in anderen Sportarten, müssen hier aber spezifisch für das Mixed Martial Arts und dessen Regelwerk sowie Kampfsystem trainiert werden. Somit bringt das Training auch für Kampfsportler mit Vorerfahrungen viele neue Eindrücke mit! Grundsätzlich sollten Interessenten am MMA-Training eine gute Grundsportlichkeit aufweisen, da das Training technisch anspruchsvoll und zeitaufwendig ist. Wer aber gerne Zeit auf der Trainingsmatte verbringt und sportliche Her-

ausforderungen sucht, sollte sich ein Probetraining bei uns nicht entgehen lassen!

Wir hoffen Ihr könntet einen Eindruck über unser sportliches Angebot gewinnen und freuen uns darauf, Euch zu einem Probetraining begrüßen zu dürfen. Unsere aktuellen Trainingszeiten lauten folgendermaßen:

Montag:

18:00 - 19:15 Uhr: Thai Boxen
19:15 - 21:00 Uhr: Mixed Martial Arts

Dienstag:

18:00 - 19:15 Uhr: Brazilian Jiu Jitsu
19:15 - 21:00 Uhr: Mixed Martial Arts

Mittwoch:

18:00 - 19:15 Uhr: Brazilian Jiu Jitsu No Gi
19:15 - 21:00 Uhr: Thai Boxen

Donnerstag:

18:00 - 19:15 Uhr: Brazilian Jiu Jitsu
19:15 - 21:00 Uhr: Mixed Martial Arts

Freitag:

18:00 - 19:15 Uhr: Thai Boxen
19:15 - 21:00 Uhr: Mixed Martial Arts

Samstag:

09:30 - 10:45 Uhr: Brazilian Jiu Jitsu No Gi
10:45 - 12:00 Uhr: Mixed Martial Arts

Für die aktuellsten Infos und Änderungen besucht uns auf Facebook unter MFC Moszat Fight Club/Roger Gracie Academy Regensburg oder unter moszatfightclub.de und zögert nicht uns bei Fragen zu schreiben! **Wir heißen euch herzlich in unserem Gym willkommen!**

ZSOLT NAGY UND DAS MFC-TEAM

