

Aufgrund von Covid-19 ist das derzeitige Angebot nur beschränkt offen. Wir passen unser Angebot und den Stundenplan stets den aktuellen Gegebenheiten entsprechend an. Bei einer vollständigen Schliessung des Trainingsbetriebes auf Anweisung des Bundesrates werden alle Abonnements automatisch gestoppt und wieder fortgesetzt, sobald Trainings wieder möglich sind. Die Mitglieder werden laufend orientiert.

Neukunden und Interessenten wenden sich bitte an info@flex-do.ch

TESTWOCHE

| | |
|---|------------------|
| Preis | KOSTENLOS |
| 7 Tage kannst du dich mit diesem Abo bei allen Kursen eintragen und sie testen. | |

**ALL
IN ONE**

12 MONATE

| | |
|--------|--|
| Preis | CHF 995.- |
| Raten | CHF 85.-/ Monat |
| Gültig | 12 Monate |
| Kurse | <ol style="list-style-type: none"> 1. kiBOX 2. Fight Circle 3. PYP Flow 4. 4Fokus 5. Achtsamkeitstraining 6. Krav Maga 7. Kickboxing 8. Online Kurse |

6 MONATE

| | |
|--------|--|
| Preis | CHF 550.- |
| Raten | CHF 93.-/ Monat |
| Gültig | 6 Monate |
| Kurse | <ol style="list-style-type: none"> 1. kiBOX 2. Fight Circle 3. PYP Flow 4. 4Fokus 5. Achtsamkeitstraining 6. Krav Maga 7. Kickboxing 8. Online Kurse |

Aufgrund der Kampfsport-Lektionen, ist dieses Abo nicht Krankenkassen anerkannt. Einige Krankenkassen machen jedoch Ausnahmen. Wir empfehlen daher bei deiner Krankenkasse nachzufragen.

Kickboxen und Krav Maga sind Verbänden angebunden. Die jährliche Lizenzgebühr von CHF 60.- wird den Teilnehmenden separat angerechnet.

**SPORT
ONLY**

12 MONATE

| | |
|--------|---|
| Preis | CHF 995.- |
| Raten | CHF 85.-/ Monat |
| Gültig | 12 Monate |
| Kurse | <ol style="list-style-type: none"> 1. kiBOX 2. Fight Circle 3. PYP Flow 4. 4Fokus 5. Achtsamkeitstraining 6. Online Kurse |

6 MONATE

| | |
|--------|---|
| Preis | CHF 550.- |
| Raten | CHF 93.-/ Monat |
| Gültig | 6 Monate |
| Kurse | <ol style="list-style-type: none"> 1. kiBOX 2. Fight Circle 3. PYP Flow 4. 4Fokus 5. Achtsamkeitstraining 6. Online Kurse |

Hier findest du die [Liste der Gesundheitsanbieter](#), welche bei QualiCert angeschlossen sind.

[Drucke dieses Formular aus](#) und bring es ausgefüllt in das Training mit, damit wir es unterschreiben und abstempeln können. Anschliessend kannst du das Formular zusammen mit der Zahlungsbestätigung deiner Bank an deine Krankenkasse senden.

Krankenkassen anerkannt



Krankenkassen anerkannt



KARTEN

10er 20er

| | | |
|-----------|--|-----------|
| Preis | CHF 230.- | CHF 425.- |
| Gültig | 6 Monate | 9 Monate |
| Eintritte | 10 | 20 |
| Kurse | <ol style="list-style-type: none"> 1. kiBOX 2. Fight Circle 3. PYP Flow 4. 4Fokus 5. Achtsamkeitstraining 6. Krav Maga 7. Kickboxing 8. Online Kurse | |

KICKBOXING TEEN DEFENCE

| | |
|--------|--|
| Preis | CHF 420.- |
| Gültig | 6 Monate |
| Kurse | Kickboxing Teen Defence |
| Alter | 12 bis 16 Jahre Ab 16 Jahren ist die Teilnahme bei den Erwachsenen möglich. |



Aufgrund von Covid-19 ist das derzeitige Angebot nur beschränkt möglich. Wir passen unser Angebot und den Stundenplan stets den aktuellen Gegebenheiten entsprechend an. Bei einer vollständigen Schliessung des Trainingsbetriebes auf Anweisung des Bundesrates werden alle Abonnements automatisch gestoppt und wieder fortgesetzt, sobald Trainings wieder möglich sind. Die Mitglieder werden laufend orientiert. Neukunden und Interessenten wenden sich bitte an info@flex-do.ch

Bis auf Weiteres findet kein regulärer Betrieb statt.

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------|--|
| | 06:30 – 07:00 Achtsamkeits- training | | | | | |
| | | | | 10:00 – 10:40 PYP Flow | 10:15 – 10:55 Fight Circle | |
| | | | | | 11:00 – 11:40 PYP Flow | 11:00 – 11:40* PYP Flow 1+3 So Fight Circle 2+4 So |
| | 12:10 – 12:50 Fight Circle | | 12:10 – 12:50 Fight Circle | | | |
| 17:00 – 17:40 PYP Flow | | 17:00 – 17:40 4Fokus | | 17:00 – 17:40 Fight Circle | | |
| 17:45 – 18:25 Fight Circle | 17:30 – 18:30 Kickboxen Teen Defense | 17:45 – 18:25 kiBOX | 17:30 – 18:30 Kickboxen Teen Defense | 17:45 – 18:25 kiBOX | | |
| 18:30 – 19:10 kiBOX | 18:35 – 19:50 Kickboxen | 18:30 – 19:10 Fight Circle | 18:35 – 19:50 Kickboxen | 18:35 – 19:50** Open Dojo | | |
| 19:15 – 19:55 4Fokus | 20:00 – 21:15 Krav Maga | 19:15 – 19:55 PYP Flow | 20:00 – 21:15 Krav Maga | | | |

* **Betrifft Sonntagstraining 10:30 – 11:10 Uhr** - Am ersten und dritten Sonntag des Monats: PYP Flow Live vor Ort und Live Stream für Home Workout
- Am zweiten und vierten Sonntag des Monats: Fight Circle

** **Betrifft Open Dojo Freitag 18:35 – 19:50 Uhr** Kann folgendes beinhalten:
- Klassisches Sparring für Wettkämpfer im Kickboxen,
- Krav Maga Reality-Sparring
- gemeinsames Boxtraining oder Schlagschule und vieles mehr.

Weiter zum aktuellen Trainingsprogramm
unter Einhaltung der BAG Schutzmassnahmen