

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](mailto:info@flex-do.ch)

**SONDER ANGEBOT**  
Befristet verfügbar!

C19 MONATSABO	
Preis	CHF 85.-
Mit dieser Monatskarte hast du Zugang zu allen aktuellen Kursen welche derzeit angeboten werden. Damit hast du keine Verpflichtung, kein Risiko aber ein grosses Angebot.	

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

**ALL IN ONE**

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.

12 MONATE	
Preis	CHF 995.-
Raten	CHF 85.-/ Monat
Gültig	12 Monate
Kurse	<ol style="list-style-type: none"> <li>kiBOX</li> <li>Fight Circle</li> <li>PYP Flow</li> <li>4Fokus</li> <li>Achtsamkeitstraining</li> <li>Krav Maga</li> <li>Kickboxing</li> <li>Online Kurse</li> </ol>

6 MONATE	
Preis	CHF 550.-
Raten	CHF 93.-/ Monat
Gültig	6 Monate
Kurse	<ol style="list-style-type: none"> <li>kiBOX</li> <li>Fight Circle</li> <li>PYP Flow</li> <li>4Fokus</li> <li>Achtsamkeitstraining</li> <li>Krav Maga</li> <li>Kickboxing</li> <li>Online Kurse</li> </ol>

**SPORT ONLY**

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.

12 MONATE	
Preis	CHF 995.-
Raten	CHF 85.-/ Monat
Gültig	12 Monate
Kurse	<ol style="list-style-type: none"> <li>kiBOX</li> <li>Fight Circle</li> <li>PYP Flow</li> <li>4Fokus</li> <li>Achtsamkeitstraining</li> <li>Online Kurse</li> </ol>
Krankenkassen anerkannt	

6 MONATE	
Preis	CHF 550.-
Raten	CHF 93.-/ Monat
Gültig	6 Monate
Kurse	<ol style="list-style-type: none"> <li>kiBOX</li> <li>Fight Circle</li> <li>PYP Flow</li> <li>4Fokus</li> <li>Achtsamkeitstraining</li> <li>Online Kurse</li> </ol>
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"> <li>kiBOX</li> <li>Fight Circle</li> <li>PYP Flow</li> <li>4Fokus</li> <li>Achtsamkeitstraining</li> <li>Krav Maga</li> <li>Kickboxing</li> <li>Online Kurse</li> </ol>	

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](mailto: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