

KICKBOXEN

Training ab ca. 16 Jahren



... verbindet Boxen und Kicktechniken zu einem dynamischen Sport. Du lernst klare Kombinationen, Timing und Distanzgefühl.

Im Fokus stehen Technik, Kondition, körperliche und mentale Stärke. Du lernst zu kämpfen, ohne kopfloses Draufhauen. Keine blinde Aggression, sondern freundschaftliches Messen.



FITNESSBOXEN

Training ab ca. 14 Jahren



... ist reines Auspowern mit Box- und Kickelementen. Fokus auf Schwitzen, Stress rauslassen, Kopf frei bekommen.

Du willst mehr Ausdauer, Kraft und ein geiles Körpergefühl? Let's Go!
Du trainierst an Prätzen, im Intervall, mit Tempo und Spaß.



ÜBER UNS

Das PAGOJO bedeutet für uns Gemeinschaft, Zusammenhalt, Wachstum, Rückhalt und Freu(n)de. Das Verbunden-Sein durch das Streben nach dem gleichen Ziel.



Kampfkunst ist ein Weg zu dir selbst.

Dein Ziel erreichst du:

...wenn du Frieden schließt mit deinem Frust, nicht schnell genug zu lernen.
...wenn du aufhörst, dich zu vergleichen und Freude an der Reise findest.
...wenn du verstehst, dass dein Fortschritt nur an deinem Fleiß hängt.
...und wenn du verstehst, dass Erfolg nicht immer den nächsten Gürtel bedeutet
- sondern vielleicht einem Trainingspartner dazu zu verhelfen.

„Wohin wir auch geh'n. Wir geh'n nicht allein.
Denn da ist ein Traum, den wir uns alle hier teil'n.
Wohin wir auch geh'n. Wir gehen voraus.
Wenn einer von uns mal fällt, steh'n wir für ihn auf.
Wohin wir auch geh'n, wir geh'n nicht allein.“
~VERSENGOLD



KIDS & JUGEND



Jedes Kind lernt unterschiedlich schnell und unterschiedliche Dinge zu unterschiedlichen Zeitpunkten. Deshalb ist unser Hauptfokus:

Freude an Bewegung.

Für Kinder unterrichten wir Taekwondo, da man sich hier super auspowern kann und erste Erfolge nach kurzer Zeit spürbar sind.

Individuelle Trainingskonzepte je Alter:

- 4-7 Jahre: Kinder trainieren gemeinsam mit ihren Eltern. Spielerische Trainingsatmosphäre, klare Routinen
- 7-9 Jahre: Kinder trainieren ohne Eltern. Hinführung zu normalen Trainingsstrukturen des Taekwondo.
- ab 9 Jahre: reguläres Kinder- & Jugendtraining für Taekwondo

„Keiner soll auf Grund seiner finanziellen Situation vom Sport ausgeschlossen werden.“
Deshalb: PAY BY HEART - Wähle einen individuellen Monatsbeitrag in der Preistrage.

PREISE:

Kinder 4-7 Jahre:	40€ - 45€
Kinder/Jugendliche ab 8 J.:	45€ - 65€
Erwachsene:	50€ - 95€
Studenten:	ab 15€
Selbstverteidigung:	40€

PAGOJO

Kampfkunstscheule



TAG DER OFFENEN TÜR!
SAMSTAG, 10.10.2026 AB 14 UHR

MITMACHPROGRAMM:

14:30 UHR:	TAEKWONDO FÜR KIDS
15:30 UHR:	TAEKWONDO
16:00 UHR:	AIKIDO
16:30 UHR:	WING CHUN KUNG FU

PAGOJO
Kampfkunst- & Bewusstseinschule

Franz-Volk-Str. 45a
77652 Offenburg

kontakt@pagojo.de
0176 30 35 46 23



WING CHUN

Training ab ca. 12 Jahren



... wurde laut der Legende von einer Frau entwickelt und lehrt eine Kampfkunst von Yin & Yang, die kaum Körperkraft benötigt.

Eine ausgeklügelte und sehr intelligente Selbstverteidigung aus harmonischen und effizienten Bewegungen, die Sicherheit & Bewusstsein schafft und ein ganz neues Selbstverständnis eröffnet.



TAEKWONDO

Training ab ca. 4 Jahren

... ist die Kampfkunst der flinken Kicks.

Ein kompaktes System, dass für jedermann mit etwas Fleiß in relativ kurzer Zeit erlernbar ist.



Kraftvolle Hand- und Fußtechniken lehren nicht nur Körperbeherrschung, sondern auch Auftreten, Körperspannung, Beweglichkeit und mentale Stärke.

YOGA

Training ab ca. 14 Jahren



Optimiere Mobilität, Haltung und Regeneration. Perfekt als Ausgleich zu Kampfsport und Alltag, für weniger Verspannung und bessere Körperwahrnehmung.



AIKIDO

Training ab ca. 14 Jahren

... ist bekannt für seine fließenden Bewegungen, Hebeltechniken und Fallschule. Angriffe werden mit geschmeidigen Bewegungen umgelenkt.



Statt Härte geht es um Balance, Harmonie und die clevere Nutzung der Energie des Gegners.

Perfekt geeignet für **Sportneulinge!**



⇒ TRAININGSZEITEN ⇐

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:00 - 16:00 Uhr					Taekwondo (ab 7 Jahren)
16:00 - 17:00 Uhr	Eltern-Kind (4-7 Jahre)		Taekwondo (ab 9 Jahren)	Eltern-Kind (4-7 Jahre)	Eltern-Kind (4-7 Jahre)
17:00 - 18:00 Uhr	Taekwondo (ab 9 Jahren)		Taekwondo (ab 7 Jahren)	Taekwondo (ab 9 Jahren)	Taekwondo (ab 9 Jahren)
18:00 - 19:00 Uhr	Selbstverteidigung	Kickboxen (ab 16 Jahren)	Fitnessboxen	Taekwondo: Form	Taekwondo: Kicks
19:00 - 20:00 Uhr	Wing Chun	Aikido: Grundlagen	Taekwondo: Form	Yoga	Wing Chun
20:00 - 21:00 Uhr	Wing Chun	Aikido: Technik & Waffen	Taekwondo: Freikampf		Wing Chun

SELBSTVERTEIDIGUNG

Training ab ca. 14 Jahren - **besonders für Frauen geeignet!**

... zeigt dir, wie du in kritischen Situationen handlungsfähig bleibst. Du lernst einfache, robuste Techniken, die unter Stress funktionieren. Dazu klare Prinzipien, Abstand und Deeskalation.



Wir unterrichten Prävention, Körpersprache und schnelle Lösungen. Du trainierst Befreiungen, Pratzendrills und realistische Szenarien, damit du sicherer wirst.



[WWW.PAGOJO.DE](http://www.pagojo.de)