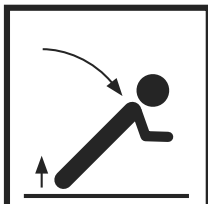

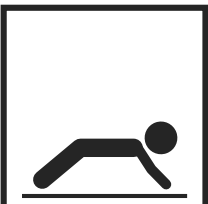







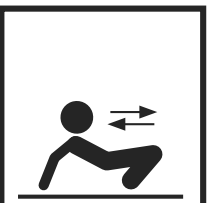
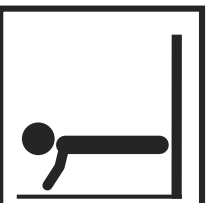
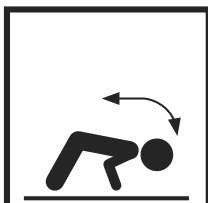


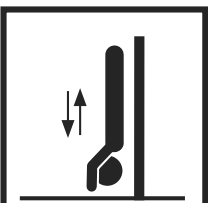


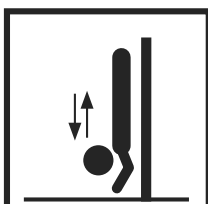




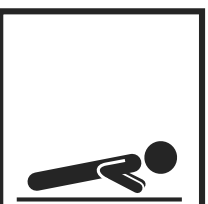


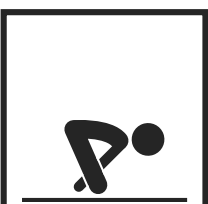

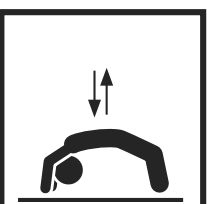



30 Übungen für Online-Probetraining

 ◆ 5x	 ⊠ 20x	 ● 2 min	 ◆ 30x	 ⊠ 2 min	 ● 2 min
 ◆ 7x	 ⊠ 2 min	 ● 2 min	 ◆ 20m	 ⊠ 30x	 ● 2 min
 ◆ 20x	 ⊠ 30x	 ● 2 min	 ◆ 10x	 ⊠ 80x	 ● 2x1 min
 ◆ 10x	 ⊠ 2 min	 ● 2 min	 ◆ 10x	 ⊠ 2 min	 ● 2 min
 ◆ 40x	 ⊠ 60x	 ● 2 min	 ◆ 20x	 ⊠ 20x	 ● 2 min

◆ Reaktionsvermögen

⊠ Körperliche Fähigkeiten

● Ausdauer

Dein Probetraining – Unsere Empfehlungen

Schritt 01: Lerne und übe die 30 Übungen.

Schritt 02: Lerne und übe die ersten 15 Anfängertechniken.

Schritt 03: Wähle einen Kämpfernamen oder ein Pseudonym.

Schritt 04: Nimm an unserem Präsenz- oder Online-Training teil.



Mehr Infos und Tutorials
findest Du auf unserer Website.





LS-02 - Abwehrkenntnis	LS-03 - Sicherheitswissen
<h2>Möchtest Du mehr lernen? Werde Pahuyuth-Mitglied!</h2> <p>Für nur 30 €/Monat (zzgl. MwSt.) erhältst du Zugang zu unserer Online-Akademie. Entdecke das vollständige Wissen des Pahuyuth (alle 7 Disziplinen), sowie des Saiyasant, des Sart Bambatgay und der Yaan-Meditation. Profitiere von exklusiven Lernmaterialien, individueller Unterstützung und einer aktiven Community.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umfassende Lehrmaterialien: Videos, Tutorials, Handouts und E-Books. • Flexibles Lernen: Trainiere wann und wo du möchtest – weltweit und jederzeit. • Regelmäßige Updates: Laufend neue Inhalte und Lektionen. • Community-Support: Vernetze dich mit Mitgliedern, Lehrkräften und Trainern. • Hybrid-Unterricht: Online-Training plus optionales Präsenztraining. • Exklusive Merchandise-Artikel: Erhalte das ganze Jahr über exklusive Artikel. • Privatsphäre: Trainiere anonym – mit einem Kämpfernamen oder Pseudonym. • Keine Prüfungsgebühren: Prüfungen sind bei uns immer kostenlos. <p>Einfach, flexibel und transparent</p> <p>Unsere Mitgliedschaft ist unkompliziert über Patreon buchbar und monatlich kündbar. Mehr Infos und Anmeldung: https://www.patreon.com/pahuyuth</p> <div style="text-align: right;">  </div>	
LS-02-13	LS-02-14
LS-03-13	LS-03-14
LS-03-15	LS-03-15

