

TRAININGSPLAN 1.HJ 2017

(für den Zeitraum 01.04. bis 16.07.2017)



KONDI-RAUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 10.00 - 11.30 A		HATHA - YOGA* 10.00 - 11.15 B		Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 10.00 - 11.30 K/R
	KICKBOXEN ** Mädchen ab 12 16.30 - 17.30 Ca/L	Wendo/SV Mädchen ab 8 16.15 - 17.15 E	WENDO/SV für Mädchen 5 - 7 Jahre 16.30-17.30 I/E	WENDO (SV) Mädchen ab 11 16.00 - 17.00 I
AStA FU Sport Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 16.45	Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 17.30 - 18.45 Ca/L	KICKBOXEN Mädchen ab 15 17.15 - 18.30 (Fortgeschrittene) K		WENDO (SV) Mädchen ab 14 17.00 - 18.00 I
Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 18.45 G/N/K	KICKBOXEN geringe/mittlere Vorkenntnisse 18.50 C/I	Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 18.45 D/Im	AStA FU Sport 18.00 WENDO-KURS neuer Kurs 8 Termine 20.04. - 15.06. (voll)	THAIBOXEN Anfängerinnen mit Vorkenntnissen / Fortg. 18.30 - 20.30 G/R
AStA FU Sport KICKBOXEN 20.15 neue Gruppe ab 22.05.	Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 20.30 D	AStA FU Sport Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 20.15	WENDO (SV) Fortgeschrittene 19.45 I	

BOX-RAUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				KAMPFSport-FITNESS (eher relaxed) 16.00 C/Im
	RÜCKENTRAINING* 17.15 E/T	KICKBOXEN Mädchen ab 15 17.15 - 18.30 (Anfängerinnen) Ch	SV / KICKBOXEN Mädchen ab 9 16.30 - 17.30 Ju/S	Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 17.00 G/R
TAI CHI Yang Style - Basics 18.45 I	KICKBOXEN Fortgeschrittene 18.50 C/I	THAIBOXEN ** Grundlagen Anf. + F. 18.30 G/R	KICKBOXEN Grundlagen (Level mittel) 18.00 C/N/S	KICKBOXEN ** Anfängerinnen 18.30 - 20.00 K/T
THAIBOXEN Grundschule 20.30 G/R (Vorkenntnisse nötig)	Boxen (alle Levels, Anf. willkommen!) 20.30 Co	THAIBOXEN intensiv F + Wettkampft. 20.00 G/R	VINYASA POWER FLOW YOGA 19.45 J	

WORKSHOPS:	ACHTUNG:	LEGENDE:
AStA Sportprogramm/Lowkick: (Studentinnen und Lowkicks willkommen) KICKBOX-BASICS (Grundtechniken): Sonntag, 02.04. 14.45 – 19.15 Sonntag, 25.06. 14.45 – 19.15 Kosten jeweils 10€ Sonntag, 09.04. 12.00 – 19.00 Berlinweiter Wendo Workshop für Frauen mit Erfahrung in Wendo 15€ STOCKKAMPF Workshops und Kurs: Sonntag, 18.06. 14.45 – 18.30 Sonntag, 16.07. 14.45 – 18.30 Kosten jeweils 10€ .Stockkampf-Kurs: 4 Termine Do 18.00 ab 22.06. 20€ Samstag, 15.07. 14.45 – 19.15 Kickboxen 1 (Anfängerinnen) 10€	An gesetzlichen Feiertagen finden keine Trainings statt. Während der Schulferien keine Mädchentrainings und kein KS-FIT am Freitag 16.00. Infos zum Vereinsbeitritt auf unserer website. Ab 17.07. wird es wieder einen abweichenden Sommer-Trainingsplan geben. SPECIAL EVENT IM AUGUST: statt Camp: Trainings-Wochenende bei Lowkick am 05. und 06.08 <hr/> Im vom AStA FU geförderten Sportprogramm für Studentinnen gelten Sonderkonditionen. Alle Infos dazu auch auf unserer website.	☯ Für Probetrainings bitte per Mail oder Telefon anmelden. SV = Selbstverteidigung F = Fortgeschrittene Anf. = Anfängerinnen A = Anna B = Beate C = Claudia Ca = Caro Ch = Christina Co = Cora D = Dean E = Elise G = Gisa I = Inken Im = Imke J = Juli Ju = Julia K = Katharina L = Lotte N = Neko R = Ruth S = Sina T = Theresa * Yoga-Kurs/Rückentraining: Kosten ohne Vereinsbeitritt: 120€ für Kurs über 10 Termine, anteilige Erstattung durch Krankenkassen. Oder Vereinsbeitritt. ** Probetraining möglich am jeweils letzten Termin eines Monats Alle Trainings des Vereins richten sich an Frauen und Inter- und Trans-Personen, die gesellschaftliche Erfahrungen als Frauen machen. Wir verwenden das Pronomen „sie“ für alle.