

TRAININGSPLAN 1.HJ 2018

Stand Januar 2018



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 Ki/R
	KICKBOXEN ** Mädchen ab 12 16.30 - 17.30 L	Wendo/SV Mädchen ab 8 16.15 - 17.15 E	WENDO/SV ** 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 L/Lo	KICKBOXEN Mädchen ab 15 17.15 - 18.30 (Fortgeschrittene) Lo		WENDO (SV) ** Mädchen ab 14 17.00 - 18.00 I
Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 18.45 G/N	KICKBOXEN Vorkenntnisse nötig 18.50 I	Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 18.45 D/N	AStA FU Sport 18.00 WENDO-KURS neuer Kurs 7 Termine 25.01. - 07.03	THAIBOXEN Anfängerinnen mit Vorkenntnissen / Fortg. 18.30 - 20.30 G/R
AStA FU Sport KICKBOXEN 20.15	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
		Qi Gong - 8 Brokate 16.15 Je		KAMPFSport-FITNESS (relaxed) 16.00 C/E
WENDO (SV) 17.00 - 18.30 E/I Probetermin 29.01. - dann Kurs 12x bis 07.05.	HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPER- TRAINING * 17.15 E	KICKBOXEN ** Mädchen ab 15 (Anf.) 17.15 - 18.30 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	THAIBOXEN ** Grundlagen Anf. + F. 18.30 G/R	KICKBOXEN Grundlagen für alle 18.00 C/S	KICKBOXEN ** Anfängerinnen 18.30 - 20.00 C/T
THAIBOXEN Grundschule 20.30 G/R (Vorkenntnisse nötig)	Boxen (alle Levels, Anf. willkommen!) 20.30 Co	THAIBOXEN intensiv F + Wettkampft. G/R 20.00 G/R	VINYASA POWER FLOW YOGA 19.45 J	

WORKSHOPS:	ACHTUNG:	LEGENDE:
AStA Sportprogramm/Lowkick: (Studentinnen und Lowkicks willkommen)	NEU: Kinderbetreuung: Jungen bis 6 Jahre, Mädchen alle. Immer am Di, 17.00 bis 18.45	Für Probetrainings bitte per Mail (oder Telefon) anmelden. SV = Selbstverteidigung F = Fortgeschrittene Anf. = Anfängerinnen
KICKBOX-BASICS (Grundtechniken): Sonntag, 28.01. 14.45 - 19.15	Vom 09.01. - 31.01. sind in den mit ** gekennzeichneten Gruppen (siehe Legende) mehr Probetrainings möglich. Bitte nachfragen.	A = Anna B = Beate C = Claudia Co = Cora Ch = Christina D = Dean E = Elise G = Gisa I = Inken J = Juli Je = Jeanette Ju = Juls Ki = Kim L = Lotte Lo = Lorrie N = Neko R = Ruth S = Sina T = Theresa
THAI/KICKBOXEN: Sonntag, 18.02. 14.45 - 19.15 Kickboxen 2: für alle Thai- und Kickboxerinnen mit mittleren und mehr Vorkenntnissen	Special Training: THAIMASSAGE Do, 18.01. 17.30 - 19.30 für alle Lowkicks, kostenfrei	* Yoga-Kurs/HuBdGKT: Kosten 120€ für Kurs über 10 Termine, anteilige Erstattung durch Krankenkassen. Oder Vereinsbeitritt. Kurstermine auf unserer website.
STOCKKAMPF alle Levels Sonntag, 11.03. 14.45 - 19.15	An gesetzlichen Feiertagen finden keine Trainings statt. Während der Schulferien keine Mädchentrainings. Infos zum Vereinsbeitritt auf unserer website. Infos über das vom AStA FU geförderten Sportprogramm für Studentinnen auch auf unserer website.	** Probetraining möglich am jeweils letzten Termin eines Monats
Kosten pro Workshop 10€		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.