

# TRAININGSPLAN 1.HJ 2018 (ab März 2018)



## KONDI-RAUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
KUNDALINI-YOGA 08.30 - 9.45 ab 23.04. D		HATHA - YOGA * 10.00 - 11.15 B		Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 10.00 - 11.30 Ki/R
Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 10.00 - 11.30 A	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 Vorkenntnisse nötig 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 8 Termine 12.04. - 07.06.	THAIBOXEN Anfängerinnen mit Vorkenntnissen / Fortg. 18.30 - 20.30 G/R
ASta FU Sport KICKBOXEN 20.15 neuer Kurs ab 14.05.	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
		Qi Gong - 8 Brokate 16.15 Je		KAMPFSport-FITNESS (relaxed) 16.00 C/E
WENDO (SV) 17.00 - 18.30 E/I laufender Kurs bis 07.05. neuer Kurs ab 27.08.	HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPER- TRAINING * 17.00 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/F	THAIBOXEN intensiv F + Wettkampft. 20.00 G/R	VINYASA POWER FLOW YOGA 19.45 J	

WORKSHOPS: ASTA/LOWKICK	ACHTUNG:	LEGENDE:
(Studentinnen und Lowkicks willkommen)	Special-Event: KUNDALINI-YOGA zum Kennenlernen Sa, 07.04., 10.00 - 12.00 für alle Lowkicks kostenfrei, Externe gegen Spende	☾ Für Probetrainings bitte per Mail (oder Telefon) anmelden. SV = Selbstverteidigung F = Fortgeschrittene Anf. = Anfängerinnen A = Anna B = Beate C = Claudia Co = Cora Ch = Christina D = Dean E = Elise F = Fede G = Gisa I = Inken J = Juli Je = Jeanette Ju = Juls Ki = Kim L = Lotte Lo = Lorrie N = Neko R = Ruth S = Sina T = Theresa * Yoga-Kurs/HuBdGKT: Kosten 120€ für Kurs über 10 Termine, anteilige Erstattung durch Krankenkassen. Oder Vereinsbeitrag. Kurstermine auf unserer website. ** Probetraining möglich am jeweils letzten Termin eines Monats ☺ Kinderbetreuung: Jungen bis 6 Jahre, Mädchen alle. Immer am Di, 17.00 bis 18.45 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.
Stockkampf Sonntag, 11.03. 14.45 - 19.15	Lowkick-Camp 04.-08.07. in Preddöhl Anmeldung bis 07.04.	
Sparring Sonntag, 18.03. 16.30 - 19.00	Lowkick-Soliparty fürs Camp Sa, 16.06. im Supamolli - Kommt alle!	
KICKBOX-BASICS (Grundtechniken): Samstag, 14.04. 14.45 - 19.15 Sonntag, 17.06. 14.45 - 19.15	Großer Frühlingsputz bei Lowkick So, 15.04., 16.00 - Bitte unterstützt uns!	
STOCKKAMPF-Workshops: Sonntag, 10.06. 14.45 - 18.30 Sonntag, 02.09. 14.45 - 18.30	An gesetzlichen Feiertagen finden keine Trainings statt.	
STOCKKAMPF-Kurs: 4 Termine Do 18.00 ab 30.08. 20€	Während der Schulferien keine Mädchentrainings.	
THAI/KICKBOXEN: KB1: Sonntag, 15.07. 14.45 - 19.15 Level einfach KB2: Samstag, 22.09. 14.45 - 19.15 Level mittel	Infos zum Vereinsbeitritt auf unserer website. Infos über das vom ASta FU geförderten Sportprogramm für Studentinnen auch auf unserer website.	
Kosten pro Workshop 10€		