

# TRAININGSPLAN 2.HJ 2017

Stand September 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 R
	KICKBOXEN Mädchen ab 12 16.30 - 17.30 K/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 I	Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 18.45 D/N	AStA FU Sport 18.00 WENDO-KURS neuer Kurs 8 Termine 19.10. - 07.12.	THAIBOXEN Anfängerinnen mit Vorkenntnissen / Fortg. 18.30 - 20.30 G/R
AStA FU Sport KICKBOXEN 20.15 neue Gruppe ab 06.11.	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 neuer Kurs ab 10.10.	KICKBOXEN Mädchen ab 15 17.15 - 18.30 Ch (Anfängerinnen)	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 (Level mittel) 18.00 C/N	KICKBOXEN ** Anfängerinnen 18.30 - 20.00 K/T
THAIBOXEN Grundschule 20.30 G/L/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:
<b>AStA Sportprogramm/Lowkick:</b> (Studentinnen und Lowkicks willkommen)	<b>Samstag 11.11.</b> 12.00 - 18.00 Wendo Workshop für Mädchen (12 - 16 Jahre) Lowkicks 15€, Externe 30€	☹ Für Probetrainings bitte per Mail (oder Telefon) anmelden.
<b>Samstag, 10.09.</b> 14.45 - 19.15 Sparring für alle Thai- und Kickboxerinnen sowie Boxerinnen mit Vorkenntnissen (ca. 6 Monate)	☺ NEU: Kinderbetreuung: Jungen bis 6 Jahre, Mädchen alle (s. Gruppen am Di, Mi + Fr)	SV = Selbstverteidigung F = Fortgeschrittene Anf. = Anfängerinnen
<b>KICKBOXEN:</b>	Vom 11.09. - 30.09 sind in allen **Gruppen (KB + TB Anf.) an jedem Termin Probetrainings möglich.	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 = Juls K = Kat L = Lotte N = Neko R = Ruth S = Sina T = Theresa
<b>Sonntag, 24.09.</b> 14.45 - 19.15 Kickboxen 2: für alle Thai- und Kickboxerinnen mit mittleren und mehr Vorkenntnissen	An gesetzlichen Feiertagen finden keine Trainings statt.	* Yoga-Kurs/Rückentraining: Kosten ohne Vereinsbeitrag: 120€ für Kurs über 10 Termine, anteilige Erstattung durch Krankenkassen. Oder Vereinsbeitrag.
<b>Sonntag, 13.12.</b> 14.45 - 19.15 Kickboxen 1: für alle Thai- und Kickboxerinnen mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen	Während der Schulferien keine Mädchentrainings und kein KS-FIT am Freitag 16.00.	** Probetraining möglich am jeweils letzten Termin eines Monats
<b>KICKBOX-BASICS (Grundtechniken):</b>	Infos zum Vereinsbeitrag auf unserer website.	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.
<b>Sonntag, 12.11.</b> 14.45 - 19.15 Kosten pro Workshop 10€	Infos über das vom AStA FU geförderten Sportprogramm für Studentinnen auch auf unserer website.	