

TRAINING U:NITED



MONTAG

16:00-17:00
Kids Empower

18:00-19:45
Muay Thai all*

20:00-21:00
Boden Basics all*

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

16:30-17:30
SV Jugendliche
FLINTA*

17:45-18:45
SV FLINTA*

18:45-19:45
Muay Thai
FLINTA*

20:00-21:30
Muay Thai all*

FREITAG

08:00-08:45
Be strong all*

08:45-09:45
Muay Thai
Drill all*

Selbst-
verteidigung

Muay Thai

Mobility
Kraft
Ausdauer

Kinder &
Jugendliche

Boden-Techniken
Fallschule

KIDS: gilt von 6 bis 9 Jahre

YOUTH/JUGENDLICHE: gilt von 10 bis 15 Jahre

ERWACHSENE: gilt ab 16 Jahre

FLINTA* : bezieht sich auf cis-Frauen, Lesben, Trans*, Inter*, Queer sowie an allen weiteren nicht-binären Genderidentitäten (dafür steht das Sternchen am Ende der Abkürzung). Cis-Männer nehmen an diesem Kurs nicht teil.