

TRAINING U:NITED



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

16:00-17:00
Kids Empower

17:00-18:00
Muay Thai Youth

18:15-19:15
Be Balanced &
Strong

19:15-20:45
Muay Thai all*

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*

08:00-09:00
Be strong all*

09:00-10:00
Muay Thai
Drill all*

Selbst-
verteidigung

Muay Thai

Mobility
Kraft
Ausdauer

Kinder &
Jugendliche

KIDS: gilt von 6 bis 10 Jahre

YOUTH/JUGENDLICHE: gilt von 11 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.