

# TRAINING U:NITED



## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

16:00-17:00  
Kids Empower

17:15-18:15  
Muay Thai Youth

18:15-19:15  
Be Balanced &  
Strong

19:15-20:45  
Muay Thai all\*

16:45-17:45  
SV Jugendliche  
FLINTA\*

18:00-19:30  
Muay Thai  
FLINTA\*

19:30-21:00  
Muay Thai all\*

08:00-09:00  
Be strong all\*

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

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.