

# TRAINING U:NITED



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

17:00-18:30  
Muay Thai Youth

19:00-20:30  
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

**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.