



JUDO

Trainingsinhalt ist das Erlernen von Judo-Techniken am Boden und im Stand und deren Anwendung in spielerischen Kämpfen. Auch Fall- und Rollübungen, kindgerechtes Kraft- und Ausdauertraining und abwechslungsreiche Spiele sind ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

Trainingszeiten:

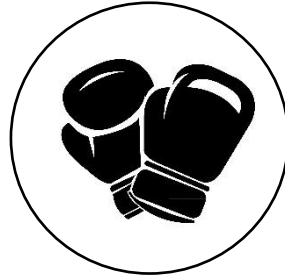
- Montag 15:30 – 16:20 Uhr (Turnsaal 2)
Zielgruppe: Anfänger*innen
- Montag 16:20 – 17:10 Uhr (Turnsaal 2)
Zielgruppe: Fortgeschrittene

Leitung: durch staatlich geprüften Trainer

Teilnahmegebühr: € 200,-
Jahresbeitrag (€ 120,- Semesterbeitrag bei Anmeldung für ein Semester)

Anmeldung: online oder in 1. Einheit
(Kursstart: 07.10.2024)

Schnupperstunde gratis!



KICKBOXEN

Trainingsinhalt ist das Erlernen von Kicks und Boxelementen sowie deren Anwendung in spielerischen Übungskämpfen (unter Einsatz von Schutzausrüstung). Auch Übungen zur Selbstverteidigung und kindgerechtes Kraft- und Ausdauertraining sind ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

Trainingszeiten:

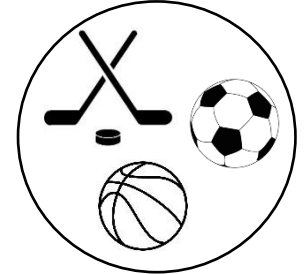
- (für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet)
- Freitag 14:00 – 14:45 Uhr (Turnsaal 1)
Zielgruppe: 6- bis 10- Jährige (1.- 4. Klasse)

Leitung: durch staatlich geprüften Trainer

Teilnahmegebühr: € 190,- Jahresbeitrag (€ 110,- Semesterbeitrag bei Anmeldung für ein Semester)

Anmeldung: online oder in 1. Einheit
(Kursstart: 04.10.2024)

Schnupperstunde gratis!



BALLSPIELE

Trainingsinhalt ist ein Mix aus Basketball, Hallenhockey und Fußball, wobei in jeder Einheit ein Schwerpunkt gelegt wird. Die Sportarten werden anhand von spielerischen Übungen und spannenden Matches erlernt.

Trainingszeiten:

- (für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet)
- Freitag 14:45 – 15:30 Uhr (Turnsaal 1)
Zielgruppe: 6- bis 10- Jährige (1.- 4. Klasse)

Leitung: durch staatlich geprüften Trainer

Teilnahmegebühr: € 170,-
Jahresbeitrag (€ 100,- Semesterbeitrag bei Anmeldung für ein Semester)

Anmeldung: online oder in 1. Einheit
(Kursstart: 04.10.2024)

Schnupperstunde gratis!