



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.

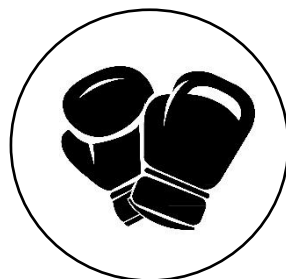
Trainingszeiten:

- 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: € 98,- pro Semester (Schnupperstunde gratis)

Anmeldung: online oder in 1. Einheit (Trainingsbeginn: 03.10.2022)



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)
- Mittwoch 15:30 – 16:15 Uhr
(Turnsaal 2)
Altersgruppe 6- bis 10- Jährige
(1.- 4. Klasse)

Leitung: durch staatlich geprüften Trainer

Teilnahmegebühr: € 82,- pro Semester (Schnupperstunde gratis)

Anmeldung: online oder in 1. Einheit (Trainingsbeginn: 05.10.2022)



HALLENHOCKEY

Trainingsinhalt ist das Erlernen des richtigen Umgangs mit Schläger und Ball anhand von spielerischen Übungen. Das Erlernte kann in weiterer Folge in spannenden Matches unter Beweis gestellt werden.

Trainingszeiten:

- (für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet)
- Mittwoch 16:15 – 17:00 Uhr
(Turnsaal 2)
Altersgruppe 6- bis 10- Jährige
(1.- 4. Klasse)

Leitung: durch staatlich geprüften Trainer

Teilnahmegebühr: € 84,- pro Semester (Schnupperstunde gratis)

Anmeldung: online oder in 1. Einheit (Trainingsbeginn: 05.10.2022)