

# Planung Angebote in der Anne-Frank-Schule ab 28.10. 2019



Sportangebote Sporthalle Adlerstraße Anne-Frank-Grundschule						
KEIN Training an Feiertagen / Brauchtumstagen - Kein Regeltraining in den Ferien						
In den Ferien gelten Sondertrainingspläne / Informationen per Buschfunk, whatsapp, Internet, eMail						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
12:00					<b>Volleyball</b>	12:00
12:15						12:15
12:30					Hobby - mix	12:30
12:45					<b>Kids und Teens ab 8 J.</b>	12:45
13:00					<b>12.00-14.00</b>	13:00
13:15						13:15
13:30						13:30
13:45						13:45
14:00					<b>Kleine Menschen große Abenteuer</b>	14:00
14:15					<b>Geschwisterturnen gemeinsam die Sportwelt erleben</b>	14:15
14:30					ab 2 Jahren	14:30
14:45					<b>14.00-15.30</b>	14:45
15:00					<b>15.30-17.30</b>	15:00
15:15						15:15
15:30						15:30
15:45						15:45
16:00						16:00
16:15						16:15
16:30						16:30
16:45						16:45
17:00						17:00
17:15						17:15
17:30						17:30
17:45						17:45
18:00						18:00
18:15						18:15
18:30						18:30
18:45						18:45
19:00						19:00
19:15						19:15
19:30						19:30
19:45						19:45
20:00						20:00
20:15						20:15
20:30						20:30
20:45						20:45
21:00						21:00
21:15						21:15
21:30						21:30
21:45						21:45
22:00						22:00

12:00	<b>Jiu Jitsu</b> japanischen Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung, bietet ein breites Spektrum an Techniken zur Selbst- verteidigung und friedlichen Konfliktlösung
12:15	
12:30	<b>KRAV MAGA</b> israelisches
12:45	Selbstverteidigungssystem, einfache Techniken natürliche und instinktive Reaktionen, Besonders das Reagieren unter Stress und Taktik in Gefahrensituationen wird trainiert.
13:00	
13:15	
13:30	
13:45	<b>Tae Kwon Do</b> koreanischer Kampfsport. Die Taekwondo-Technik ist sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt. Im Taekwondo dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.
14:00	
14:15	
14:30	
14:45	
15:00	<b>Streetsdance / Breakdance</b> wird getanzt zu Pop, Funk oder Hip-Hop und fordert eine hohe Disziplin von den Tänzern, mit einem hohen Anteil Athletik, Dynamik und vielen coolen Elementen.
15:15	
15:30	
15:45	
16:00	
16:15	<b>Parkour / Freerunning</b> hat zum Ziel, effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Der traceur bestimmt seinen eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum selbst. Er versucht Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen effizient zu überwinden.
16:30	
16:45	
17:00	
17:15	
17:30	
17:45	
18:00	<b>ZUMBA</b> ein Fitness-Konzept, das vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Perez in Kolumbien in den 1990er Jahren kreiert wurde. Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. ZUMBA ist ein (anspruchsvolles) Ganzkörpertraining.
18:15	
18:30	
18:45	
19:00	
19:15	<b>Kinderturnen</b> In unserem Verein wird Kinderturnen in einer Bewegungslandschaft angeboten. Wichtig ist uns, Koordination und Motorik zu trainieren. Wir möchten wilde Energien in kreative Bahnen lenken, damit der elterliche Wunsch nach Unversehrtheit der Wohnungseinrichtung Realität bleibt.
19:30	
19:45	
20:00	
20:15	
20:30	
20:45	
21:00	<b>Skaterhockey</b> ist ein Sport mit zugelassenem Körpereinsatz und <b>jeder Spieler, der an einem Spiel teilnimmt, macht dies auf eigene Gefahr.</b> Das tragen eines Körperschutzes und eines Helm mit Ganzvisier ist PFLICHT!
21:15	
21:30	
21:45	
22:00	