

Vorläufiges Programm 2016



(Änderungen vorbehalten)

Sporthalle 1: Vorfürungen zum Sehen, Staunen und Nachfragen

13:00 - Capoeira	15:40 - Brazilian Jiu Jitsu
13:20 - Judo Kids	16:00 - Filipino Fighting Arts
13:40 - Budo Kids	16:20 - Budo Aktiv
14:00 - Ju-Jutsu Jugend u. Erw.	16:40 - Karate Jugend
14:20 - Taekwondo	17:00 - Karate Erwachsene
14:40 - Jeet Kune Do	17:20 - Kali Silat
15:00 - Kickboxen Jugend	17:40 - Historisches Fechten
15:20 - Kickboxen Erwachsene	18:00 - Veranstaltungsende

Sporthalle 1: Mitmachangebote

15:00 / 17:00 Uhr - Boxen	15:00 bis 16:00 Uhr - Szenarietraining (effektive Lösungen zur Begegnung von Gewalt und Aggression)
14:00 bis 17:00 Uhr - Budo Aktiv	

Sporthalle 2: Workshops & Vorträge

- 14:00 Uhr - Workshop Frauen-SV
- 15:00 Uhr - Vortrag „Darf ich mich wehren? Wann, wie und womit.“ (Wolfgang Stier)
- 16:00 Uhr - Workshop Frauen-SV
- 17:00 Uhr - Vortrag „Notwehr / Notstand/ Waffenrecht erlaubte u. verbotene Hilfsmittel“ (Wolfgang Stier)

Sporthalle 5: Mitmachangebote

13:15 Uhr - Yoga	16:15 Uhr - Senioren
14:15 Uhr - Pilates	17:15 Uhr - Balance
15:15 Uhr - Qi Gong	

Lupi-Halle: Probieren & Nachfragen

13:00 bis 17:30 Uhr - Luftpistolenschießen (ab 12 Jahren)

Bogenplatz: Probieren & Nachfragen

13:00 bis 17:30 Uhr - Bogenschießen (ab 12 Jahren)

Outdoor-Anlage: Probieren & Nachfragen

Cross-Training Einweisungen jeweils um 14:00 / 15:00 / 16:00 Uhr

Fitnessstudio „Aktiv-Treff“: Sehen, Staunen & Nachfragen

13:00 bis 17:30 Uhr geöffnet

PSV-Kinderbetreuung (1-3 Jahre):

13:00 bis 17:30 Uhr

