

Frauen in Bewegung e.V. Kostenlose Schnupperkurse

Baumweg 8 (Ecke Sandweg) 60316 Frankfurt www.fraueninbewegung.com

Anmeldung: info@fraueninbewegung.de Bequeme Kleidung tragen. Wasser im Plastikbehälter mitbringen.
Wir trainieren barfuß auf Matten.

Für Frauen:

Selbstverteidigung für Frauen (ab 15 J.) Kostenlos. Spende erwünscht.

- Kurs Nr. **KSV07**- Sonntag 9. Juli 13:30-15:00 Uhr
- Kurs Nr. **KSV075**- Mittwoch 19. Juli 18:00-19:30 Uhr
- Kurs Nr. **KSV08**- Sonntag 6. August 13:30-15:00 Uhr
- Kurs Nr. **KSV09**- Sonntag 3. Sept 13:30-15:00 Uhr

Taekwonmoodo für Frauen (ab 15 J.) Kostenlos. Spende erwünscht.

- Kurs Nr. **FSSTKD01** Sonntag 9. Juli 15:30-17:30 Uhr
- Kurs Nr. **FSSTKD02** Mittwoch 26. Juli 19:00-21:00 Uhr
- Kurs Nr. **FSSTKD03** Montag 14. August 18:00-20:00 Uhr
- Kurs Nr. **FSSTKD04** Mittwoch 30. August 19:00-21:00 Uhr

Lapunti Arnis de Abanico (ab 15 J.) Kostenlos. Spende erwünscht

- Kurs Nr. **FSSLap01** Donnerstag 13. Juli 18:00-19.30 Uhr
- Kurs Nr. **FSSLap02** Sonntag 6. August 15:30-17:30 Uhr
- Kurs Nr. **FSSLap03** Donnerstag 17. August 18:00-19.30 Uhr
- Kurs Nr. **FSSLap04** Donnerstag 31. August 18:00-19.30 Uhr

Yoga für Alle Kostenlos. Spende erwünscht

- Kurs Nr. **FSSYoga01** Samstag 15. Juli, 11:00-12:00 Uhr
- Kurs Nr. **FSSYoga02** Samstag 5. August, 11:00-12:00 Uhr

Powertraining (Funktionelle Fitness und Treten) für Alle Kostenlos. Spende erwünscht

- Kurs Nr. **FSSPower01** Samstag 15. Juli, 12:00-13:30
- Kurs Nr. **FSSPower02** Samstag 5. August, 12:00-13:30

Tai Chi und Qi Gong Kostenlos. Spende erwünscht

- Kurs Nr. **FSSTaiChi01** Montag 17. Juli, 19:45-21:15 Uhr
- Kurs Nr. **FSSTaiChi02** Montag 31. Juli, 19:45-21:15 Uhr
- Kurs Nr. **FSSTaiChi03** Montag 14. August, 19:45-21:15 Uhr
- Kurs Nr. **FSSTaiChi04** Samstag 28. August, 19:45-21:15 Uhr



**FRAUEN IN
BEWEGUNG**
KAMPFKUNST & BEWEGUNG

Frauen in Bewegung e.V. Kostenlose Schnupperkurse

Baumweg 8 (Ecke Sandweg) 60316 Frankfurt www.fraueninbewegung.com

Anmeldung: info@fraueninbewegung.de Bequeme Kleidung tragen. Wasser im Plastikbehälter mitbringen.
Wir trainieren barfuß auf Matten.

Für Mädchen:

Taekwonmoodo für Mädchen Kostenlos. Spende erwünscht.

- **Kurs Nr. FSSMäd01** Montag 14. August 16:00 – 17:00 Uhr, Young Tigers, 6-11 Jahre
- **Kurs Nr. FSSMäd02** Dienstag 15. August 16:00-17:00 Uhr, Young Tigers, 6– 10 Jahre, ab 1.Klasse
- **Kurs Nr. FSSMäd03** Dienstag 15. August 17:00-18:00 Uhr, Young Tigers, ab 11. Jahre
- **Kurs Nr. FSSMäd04** Mittwoch 16. August 15:30 - 16:30 Uhr, Young Tigers, 6– 10 Jahre, ab 1.Klasse
- **Kurs Nr. FSSMäd05** Mittwoch 16. August 16:30 - 17:30 Uhr, Young Tigers, ab 11 Jahre
- **Kurs Nr. FSSMäd06** Donnerstag 17. August 16:00 – 17:00 Mini Tigers, 5-7 Jahre
- **Kurs Nr. FSSMäd07** Freitag 18. August 15:00 - 16:00 Uhr, Young Tigers, 6 – 12 Jahre, ab 1.Klasse
- **Kurs Nr. FSSMäd08** Freitag 18. August 16:00 - 17:00 Uhr, Young Tigers, ab 12 Jahre
- **Kurs Nr. FSSMäd09** Montag 21. August 16:00 – 17:00 Uhr, Young Tigers, 6-11 Jahre
- **Kurs Nr. FSSMäd10** Dienstag 22. August 16:00-17:00 Uhr, Young Tigers, 6– 10 Jahre, ab 1.Klasse
- **Kurs Nr. FSSMäd11** Dienstag 22. August 17:00-18:00 Uhr, Young Tigers, ab 11. Jahre
- **Kurs Nr. FSSMäd12** Mittwoch 23. August 15:30 - 16:30 Uhr, Young Tigers, 6– 10 Jahre, ab 1.Klasse
- **Kurs Nr. FSSMäd13** Mittwoch 23. August 16:30 - 17:30 Uhr, Young Tigers, ab 11 Jahre
- **Kurs Nr. FSSMäd14** Donnerstag 24. August 16:00 – 17:00 Mini Tigers, 5-7 Jahre
- **Kurs Nr. FSSMäd15** Freitag 25. August 15:00 - 16:00 Uhr, Young Tigers, 6 – 12 Jahre, ab 1.Klasse
- **Kurs Nr. FSSMäd16** Freitag 25. August 16:00 - 17:00 Uhr, Young Tigers, ab 12 Jahre

Lapunti Arnis de Abanico (ab 12 J.) Kostenlos. Spende erwünscht

- **Kurs Nr. FSSLap03** Donnerstag 17. August 17:00- 18:00 Uhr
- **Kurs Nr. FSSLap04** Donnerstag 31. August 17:00- 18:00 Uhr



**FRAUEN IN
BEWEGUNG**
KAMPFKUNST & BEWEGUNG