



FERIEN TRAININGSPLAN

SOMMERFERIEN

24.07. - 03.09.2025

KESSELHAUS

MONTAG	BRAZILIAN JIU-JITSU 5-14 Jahre 17:00 - 18:00		BRAZILIAN JIU-JITSU ab 14 Jahren 18:00 - 19:00	
DIENSTAG	KIDS KICKBOXEN 5-10 Jahre 16:00 - 17:00	KIDS KICKBOXEN 8-14 Jahre 17:00 - 18:00	KICKBOXEN ab 14 Jahren 18:00 - 19:00	
MITTWOCH	BAMBINO FIGHTER 3-5 Jahre 15:15 - 16:00	BRAZILIAN JIU-JITSU 5-10 Jahre 16:00 - 17:00	BRAZILIAN JIU-JITSU 8-14 Jahre 17:00 - 18:00	BRAZILIAN JIU-JITSU ab 14 Jahren 18:00 - 19:00
DONNERSTAG	KIDS KICKBOXEN 5-10 Jahre 16:00 - 17:00	KIDS KICKBOXEN 8-14 Jahre 17:00 - 18:00	KICKBOXEN ab 14 Jahren 18:00 - 19:00	
FREITAG	BRAZILIAN JIU-JITSU 5-14 Jahre 17:00 - 18:00		BRAZILIAN JIU-JITSU ab 14 Jahren 18:00 - 19:00	
SAMSTAG	KIDS KICKBOXEN 4-6 Jahre 10:00 - 10:45	FITNESS KICKBOXEN ab 14 Jahre 10:00 - 11:00	BRAZILIAN JIU-JITSU ab 14 Jahren 10:00 - 11:00	
DAS TRAINING FINDET IM ZANSHIN DOJO BAHRENFELD STATT	KIDS KICKBOXEN 7-9 Jahre 11:00 - 12:00	FITNESS KICKBOXEN ab 14 Jahre 13:30 - 14:30	BRAZILIAN JIU-JITSU ab 14 Jahren 11:00 - 12:00	
	KIDS KICKBOXEN 10-13 Jahre 12:00 - 13:00	EINSTEIGER BOXEN/ KICKBOXEN ab 14 Jahre 14:30 - 15:30		
SONNTAG	AKROBATIK 5-7 Jahre 11:30 - 12:15	EINSTEIGER BOXEN/ KICKBOXEN ab 14 Jahre 10:00 - 11:00	BRAZILIAN JIU-JITSU ab 14 Jahren 11:00 - 12:00	
DAS TRAINING FINDET IM ZANSHIN DOJO BAHRENFELD STATT	AKROBATIK 8-13 Jahre 12:15 - 13:15	FITNESS KICKBOXEN ab 14 Jahre 12:15 - 13:15	BRAZILIAN JIU-JITSU Fundamentals ab 14 Jahren 12:00 - 13:00	
	JU-JUTSU 4-6 Jahre 10:00 - 10:45			
	JU-JUTSU 7-9 Jahre 11:00 - 12:00			
	JU-JUTSU 10-13 Jahre 12:00 - 13:00			