



# FERIEN TRAININGSPLAN

## WEIHNACHTSFERIEN

### 17.12.2025 - 04.01.2026

#### KESSELHAUS

MONTAG  
15.12.2025

**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

DIENSTAG  
16.12.2025

**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  
17.12.2025

**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  
18.12.2025

**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  
19.12.2025

**BRAZILIAN JIU-JITSU**  
5-14 Jahre  
17:00 - 18:00

**BRAZILIAN JIU-JITSU**  
ab 14 Jahren  
18:00 - 19:00

SAMSTAG  
20.12.2025

DAS TRAINING FINDET IM  
STANDORT BAHRENFELD  
STATT

**KIDS KICKBOXEN**  
4-6 Jahre  
10:00 - 10:45

**KIDS KICKBOXEN**  
7-9 Jahre  
11:00 - 12:00

**KIDS KICKBOXEN**  
10-13 Jahre  
12:00 - 13:00

**FITNESS KICKBOXEN**  
ab 14 Jahre  
10:00 - 11:00

**FITNESS KICKBOXEN**  
ab 14 Jahre  
13:30 - 14:30

**EINSTEIGER BOXEN/  
KICKBOXEN** ★  
ab 14 Jahre  
14:30 - 15:30

**BRAZILIAN JIU-JITSU**  
ab 14 Jahren  
10:00 - 11:00

**BRAZILIAN JIU-JITSU**  
ab 14 Jahren  
11:00 - 12:00

B

SONNTAG  
21.12.2025

DAS TRAINING FINDET IM  
STANDORT BAHRENFELD  
STATT

**AKROBATIK**  
5-7 Jahre  
11:30 - 12:15

**AKROBATIK**  
8-13 Jahre  
12:15 - 13:15

**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

**EINSTEIGER BOXEN/  
KICKBOXEN** ★  
ab 14 Jahre  
10:00 - 11:00

**FITNESS KICKBOXEN**  
ab 14 Jahre  
12:15 - 13:15

**BRAZILIAN JIU-JITSU**  
ab 14 Jahren  
11:00 - 12:00

**BRAZILIAN JIU-JITSU** ★  
Fundamentals  
ab 14 Jahren  
12:00 - 13:00

B

STANDORT BAHRENFELD: MENDELSSOHNSTRASSE 15B, 22761 HAMBURG

BEI FRAGEN KÖNNT IHR UNS GERNE UNTER DER TEL: 040 89070352 ERREICHEN

B

= BAHRENFELD

# FERIEN TRAININGSPLAN WEIHNACHTSFERIEN 17.12.2025 - 04.01.2026



## KESSELHAUS

MONTAG 22.12.2025	<div>BRAZILIAN JIU-JITSU 5-14 Jahre 17:00 - 18:00</div> <div>BRAZILIAN JIU-JITSU ab 14 Jahren 18:00 - 19:00</div>		
DIENSTAG 23.12.2025	<div>KIDS KICKBOXEN 5-10 Jahre 16:00 - 17:00</div>	<div>KIDS KICKBOXEN 8-14 Jahre 17:00 - 18:00</div>	<div>KICKBOXEN ab 14 Jahren 18:00 - 19:00</div>
MITTWOCH 24.12.2025	GESCHLOSSEN		
DONNERSTAG 25.12.2025	<div>TECHNISCHES KICKBOXEN ab 14 Jahre 12:30 - 13:30</div>	DAS TRAINING FINDET IM STANDORT BAHRENFELD	<div>BRAZILIAN JIU-JITSU ab 14 Jahren 12:30 - 13:30</div> <div>B</div>
FREITAG 26.12.2025	<div>TECHNISCHES KICKBOXEN ab 14 Jahre 12:30 - 13:30</div>	DAS TRAINING FINDET IM STANDORT BAHRENFELD	<div>BRAZILIAN JIU-JITSU ab 14 Jahren 12:30 - 13:30</div> <div>B</div>
SAMSTAG 27.12.2025 DAS TRAINING FINDET IM STANDORT BAHRENFELD STATT	<div>KIDS KICKBOXEN 4-6 Jahre 10:00 - 10:45</div> <div>KIDS KICKBOXEN 7-9 Jahre 11:00 - 12:00</div> <div>KIDS KICKBOXEN 10-13 Jahre 12:00 - 13:00</div>	<div>FITNESS KICKBOXEN ab 14 Jahre 10:00 - 11:00</div> <div>FITNESS KICKBOXEN ab 14 Jahre 13:30 - 14:30</div> <div>EINSTEIGER BOXEN/ KICKBOXEN ab 14 Jahre 14:30 - 15:30</div>	<div>BRAZILIAN JIU-JITSU ab 14 Jahren 10:00 - 11:00</div> <div>BRAZILIAN JIU-JITSU ab 14 Jahren 11:00 - 12:00</div> <div>B</div>
SONNTAG 28.12.2025 DAS TRAINING FINDET IM STANDORT BAHRENFELD STATT	<div>AKROBATIK 5-7 Jahre 11:30 - 12:15</div> <div>AKROBATIK 8-13 Jahre 12:15 - 13:15</div> <div>JU-JITSU 4-6 Jahre 10:00 - 10:45</div> <div>JU-JITSU 7-9 Jahre 11:00 - 12:00</div> <div>JU-JITSU 10-13 Jahre 12:00 - 13:00</div>	<div>EINSTEIGER BOXEN/ KICKBOXEN ab 14 Jahre 10:00 - 11:00</div> <div>FITNESS KICKBOXEN ab 14 Jahre 12:15 - 13:15</div>	<div>BRAZILIAN JIU-JITSU ab 14 Jahren 11:00 - 12:00</div> <div>BRAZILIAN JIU-JITSU Fundamentals ab 14 Jahren 12:00 - 13:00</div> <div>B</div>

STANDORT BAHRENFELD: MENDELSSOHNSTRASSE 15B, 22761 HAMBURG

# FERIEN TRAININGSPLAN WEIHNACHTSFERIEN 17.12.2025 - 04.01.2026



## KESSELHAUS

MONTAG 29.12.2025	DAS TRAINING FINDET IM STANDORT BAHRENFELD STATT (SIEHE TRAININGSPLAN BAHRENFELD)			<b>B</b>
DIENSTAG 30.12.2025	DAS TRAINING FINDET IM STANDORT BAHRENFELD STATT (SIEHE TRAININGSPLAN BAHRENFELD)			<b>B</b>
MITTWOCH 31.12.2025	GESCHLOSSEN			
DONNERSTAG 01.01.2026	GESCHLOSSEN			
FREITAG 02.01.2026	DAS TRAINING FINDET IM STANDORT BAHRENFELD STATT (SIEHE TRAININGSPLAN BAHRENFELD)			<b>B</b>
SAMSTAG 03.01.2026 DAS TRAINING FINDET IM STANDORT BAHRENFELD STATT	<b>KIDS KICKBOXEN</b> 4-6 Jahre 10:00 - 10:45	<b>FITNESS KICKBOXEN</b> ab 14 Jahre 10:00 - 11:00	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> ab 14 Jahren 10:00 - 11:00	<b>B</b>
	<b>KIDS KICKBOXEN</b> 7-9 Jahre 11:00 - 12:00	<b>FITNESS KICKBOXEN</b> ab 14 Jahre 13:30 - 14:30	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> ab 14 Jahren 11:00 - 12:00	
	<b>KIDS KICKBOXEN</b> 10-13 Jahre 12:00 - 13:00	<b>EINSTEIGER BOXEN/ KICKBOXEN</b> ★ ab 14 Jahre 14:30 - 15:30		
SONNTAG 04.01.2026 DAS TRAINING FINDET IM STANDORT BAHRENFELD STATT	<b>AKROBATIK</b> 5-7 Jahre 11:30 - 12:15	<b>EINSTEIGER BOXEN/ KICKBOXEN</b> ★ ab 14 Jahre 10:00 - 11:00	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> ab 14 Jahren 11:00 - 12:00	
	<b>AKROBATIK</b> 8-13 Jahre 12:15 - 13:15	<b>FITNESS KICKBOXEN</b> ab 14 Jahre 12:15 - 13:15	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> ★ Fundamentals ab 14 Jahren 12:00 - 13:00	
	<b>JU-JITSU</b> 4-6 Jahre 10:00 - 10:45			<b>B</b>
	<b>JU-JITSU</b> 7-9 Jahre 11:00 - 12:00			
	<b>JU-JITSU</b> 10-13 Jahre 12:00 - 13:00			

**STANDORT BAHRENFELD: MENDELSSOHNSTRASSE 15B, 22761 HAMBURG**