



FERIEN TRAININGSPLAN PFINGSTFERIEN 11. - 17.05.2026 FÜR KINDER UND ERWACHSENE

	KINDER			ERWACHSENE
MONTAG			BRAZILIAN JIU-JITSU 5-14 Jahre 17:00 - 18:00 <small>5-10 & 8-14 Jahre trainieren heute zusammen</small>	BRAZILIAN JIU-JITSU Erwachsen (ab 14J.) 18:00 - 19:00
DIENSTAG		KICKBOXEN 5-10 Jahre 16:00 - 17:00	KICKBOXEN 8-14 Jahre 17:00 - 18:00	KICKBOXEN Erwachsen (ab 14 J.) 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 Erwachsen (ab 14J.) 18:00 - 19:00
DONNERSTAG	Am Donnerstag (Christ Himmelfahrt) ist das Zanshin Dojo Langenhorn geschlossen. Die Erwachsenen können an Feiertagen gerne in Bahrenfeld trainieren. Den genauen Zeitplan für Feiertage findet ihr unter: zanshin-dojo.de/news			
FREITAG			BRAZILIAN JIU-JITSU 5-14 Jahre 17:00 - 18:00 <small>5-10 & 8-14 Jahre trainieren heute zusammen</small>	BRAZILIAN JIU-JITSU Erwachsen (ab 14J.) 18:00 - 19:00
SAMSTAG ZD BAHRENFELD	In den Ferien können Kinder und Erwachsene am Wochenende gerne in Bahrenfeld zum Training kommen. Den Kursplan findet ihr unter: zanshin-dojo.de/trainingsplan-erwachsene zanshin-dojo.de/trainingsplan-kinder			
SONNTAG ZD BAHRENFELD	Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch in Bahrenfeld zu trainieren.			

TRAINING AUCH IN DEN FERIEN!

Auch während der Hamburger Schulferien findet unser Kindertraining statt.
Bitte beachte unseren Kinder-Ferienplan.