

# FERIENPLAN ZANSHIN DOJO



Auch während der Hamburger Schulferien findet unser Kindertraining statt. Bitte beachtet dazu unseren Ferienplan.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>DOJO</b> <b>★ EINSTEIGER</b> Keine Voraussetzungen erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.  <b>F FORTGESCHRITTENE</b> Vorkenntnisse sind erforderlich. Teilnahme an den Kursen nur nach vorheriger Absprache.	<b>AKROBATIK</b> 5-7 Jahre 15:45 - 16:30 / Alex  <b>AKROBATIK</b> 8-13 Jahre 16:30 - 17:30 / Alex			<b>BUDOTURNEN</b> 3-4 Jahre 15:45-16:30  <b>KICKBOXEN LEISTUNG</b> 12-18 Jahre Wettkampftraining Nur mit Anmeldung 18:30 - 19:30/Roman/Amir		<b>JU-JUTSU</b> 4-6 Jahre 10:15 - 11:00 / Alex  <b>BUDOTURNEN</b> 3-4 Jahre 11:15-12:00/Lilli/Ophelia  <b>JU-JUTSU</b> 7-9 Jahre 12:00 - 13:00 / Emilia  <b>JU-JUTSU</b> 10-13 Jahre 13:00 - 14:00 / Alex	<b>BUDOTURNEN</b> 3-4 Jahre 10:30-11:15  <b>AKROBATIK</b> 5-7 Jahre 11:30 - 12:15/Robin/Jenny  <b>AKROBATIK / TRICKING</b> 8-13 Jahre 12:15 - 13:15 /Robin/Jenny
<b>CAGE</b> <b>W WETTKAMPF</b> Die Teilnahme an Wettkampfeinheiten ist nur mit Anmeldung und aktiver Leistungspauschale möglich.	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> 8-14 Jahre 17:30 - 18:30 Marvin/Levin	<b>KINDER JU-JUTSU AB GELB MIT O. SPITZE</b> 16:45 - 17:45 / Marvin  <b>JU-JUTSU</b> 8 -15 Jahre 17:45 - 18:45 / Marvin		<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> 8-14 Jahre 17:00 - 18:00 Colin / Levin			<b>JU-JUTSU</b> 7-9 Jahre 11:00 - 12:00 / Miruna  <b>JU-JUTSU</b> 10-13 Jahre 12:00 - 13:00 / Miruna
<b>BOX-GYM</b>	<b>KIDS KICKBOXEN</b> 10-15 Jahre 17:30 - 18:30 / Jordan			<b>KIDS KICKBOXEN</b> 4-6 Jahre 15:45 - 16:30 / Jason  <b>EINSTEIGER KIDS KICKBOXEN</b> ★ 7-13 Jahre 16:30 - 17:30 / Jason		<b>KIDS KICKBOXEN</b> 4-6 Jahre 10:00 - 10:45 / Lilli  <b>KIDS KICKBOXEN</b> 7-9 Jahre 11:00 - 12:00 / Mehak  <b>KIDS KICKBOXEN AB GELB MIT O. SPITZE</b> oder ab 10 Jahren 12:00 - 13:00 / Mehak	<b>KIDS KICKBOXEN</b> 7-9 Jahre 11:00 - 12:00 / Tural  <b>KIDS KICKBOXEN</b> 10-15 Jahre 12:00 - 13:00 / Tural
<b>BLOCK A</b>	<b>JU-JUTSU</b> 4 -6 Jahre 16:00 - 16:45 / Marvin  <b>JU-JUTSU</b> 7-9 Jahre 16:45 - 17:45 / Marvin	<b>JU-JUTSU</b> 4-6 Jahre 16:00 - 16:45 / Marvin  <b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> 5-8 Jahre 16:45 - 17:30/Khanim/Emilia		<b>JU-JUTSU</b> 4-6 Jahre 16:15 - 17:00 / Marvin  <b>JU-JUTSU</b> 7-9 Jahre 17:00 - 18:00 / Marvin			<b>JU-JUTSU</b> 4-6 Jahre 10:00 - 10:45 / Miruna
<b>DOCK</b>	<b>KICKBOXEN LEISTUNG (POINTFIGHTING)</b> 7-11 Jahre / Nur nach Absprache 16:30-17:30 / Emanuel	<b>KIDS KICKBOXEN</b> 5 -10 Jahre 16:15 - 17:15 / Jordan  <b>KIDS KICKBOXEN</b> 8 -15 Jahre 17:15 - 18:15 / Jordan		<b>JU-JUTSU FIGHTING</b> W Wettkampftraining Nur mit Anmeldung 17:00 - 18:30 / Alex		<b>JU-JUTSU FIGHTING</b> W Wettkampftraining Nur mit Anmeldung 09:00 - 12:00 / Artur  <b>KINDER JU-JUTSU AB GELB MIT O. SPITZE</b> 13:00 - 14:00 / Emilia	