



FERIENPLAN SOMMERFERIEN

09.07. - 19.08.2026

FÜR KINDER & ERWACHSENE

	KINDER		ERWACHSENE
MONTAG		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 14 J.) 18:00 - 19:00
DIENSTAG		KIDS KICKBOXEN 5-10 Jahre 16:00 - 17:00	KIDS 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 14 J.) 18:00 - 19:00
DONNERSTAG		KIDS KICKBOXEN 5-10 Jahre 16:00 - 17:00	KIDS KICKBOXEN 8-14 Jahre 17:00 - 18:00
			KICKBOXEN Erwachsen (ab 14 J.) 18:00 - 19:00
FREITAG		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 14 J.) 18:00 - 19:00
SAMSTAG BAHRENFELD	In den Ferien können Kinder und Erwachsene am Wochenende gerne in Bahrenfeld zum Training kommen. Den Kursplan findet ihr unter: zanshin-dojode.com/trainingsplan-erwachsene zanshin-dojode.com/trainingsplan-kinder Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch in Bahrenfeld zu trainieren.		
SONNTAG BAHRENFELD			

TRAINING AUCH IN DEN FERIEN!