



TRAININGSPLAN FÜR KINDER UND 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 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		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 KICKBOXEN Technisches Sparring (14+) 19:00 - 20:00
FREITAG	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
SAMSTAG		KICKBOXEN 5-10 Jahre 10:00 - 11:00	KICKBOXEN 8-14 Jahre 11:00 - 12:00	KICKBOXEN Erwachsen (ab 14 J.) 12:00 - 13:00
SONNTAG		BRAZILIAN JIU-JITSU 5-10 Jahre 10:00 - 11:00	BRAZILIAN JIU-JITSU 8-14 Jahre 11:00 - 12:00	BRAZILIAN JIU-JITSU Erwachsen (ab 14J.) 12:00 - 13:00

TRAINING AUCH IN DEN FERIEN!

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