



TRAININGSPLAN LANGENHORN

| KESSELHAUS | | | |
|------------|---|---|---|
| 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 | JU-JUTSU 5-10 Jahre 16:00 - 17:00 | JU-JUTSU 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 | | JU-JUTSU 5-10 Jahre 11:00 - 12:00 | JU-JUTSU 8-14 Jahre 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 14 J.) 12:00 - 13:00 |

TRAINING AUCH IN DEN FERIEEN!

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

HAMBURGER SCHULFERIENZEITEN: 2024

Sommerferien: 18.07. - 28.08.24
Herbstferien: 21.10. - 03.11.24
Winterferien: 20.12. - 05.01.24