



# TRAININGSPLAN ERWACHSENE

## KESSELHAUS

MONTAG	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> Erwachsen (ab 14 J.) 18:00 - 19:00	<b>KICKBOXEN</b> Erwachsen (ab 14 J.) COMING SOON 19:00 - 20:00
DIENSTAG	<b>KICKBOXEN</b> Erwachsen (ab 14 J.) 18:00 - 19:00	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> Erwachsen (ab 14 J.) COMING SOON 19:00 - 20:00
MITTWOCH	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> Erwachsen (ab 14 J.) 18:00 - 19:00	<b>KICKBOXEN</b> Erwachsen (ab 14 J.) COMING SOON 19:00 - 20:00
DONNERSTAG	<b>KICKBOXEN</b> Erwachsen (ab 14 J.) 18:00 - 19:00	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> Erwachsen (ab 14 J.) COMING SOON 19:00 - 20:00
FREITAG	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> Erwachsen (ab 14 J.) 18:00 - 19:00	
SAMSTAG		
SONNTAG	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> Erwachsen (ab 14 J.) 12:00 - 13:00	

## TRAINING AUCH IN DEN FERIEN!

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

HAMBURGER SCHULFERIENZEITEN: 2024/2025

Winterferien 2024: 20.12.24 - 03.01.25

Osterferien 2025: 10.03.25 - 21.03.25

Pfingstferien 2025: 23.05.25 - 30.05.25

Sommerferien 2025: 24.07.25 - 03.09.25

Herbstferien 2025: 20.10.25 - 31.10.25

Winterferien 2025: 17.12.25 - 02.01.26