



# TRAININGSPLAN

## KESSELHAUS

MONTAG	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> 5-10 Jahre 16:00 - 17:00	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> 8-14 Jahre 17:00 - 18:00	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> Erwachsen (ab 14 J.) 18:00 - 19:00	
DIENSTAG	<b>KIDS KICKBOXEN</b> 5-10 Jahre 16:00 - 17:00	<b>KIDS KICKBOXEN</b> 8-14 Jahre 17:00 - 18:00	<b>KICKBOXEN</b> Erwachsen (ab 14 J.) 18:00 - 19:00	
MITTWOCH	<b>BAMBINO FIGHTER</b> 3-5 Jahre 15:15 - 16:00 	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> 5-10 Jahre 16:00 - 17:00	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> 8-14 Jahre 17:00 - 18:00	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> Erwachsen (ab 14 J.) 18:00 - 19:00
DONNERSTAG	<b>KIDS KICKBOXEN</b> 5-10 Jahre 16:00 - 17:00	<b>KIDS KICKBOXEN</b> 8-14 Jahre 17:00 - 18:00	<b>KICKBOXEN</b> Erwachsen (ab 14 J.) 18:00 - 19:00	
FREITAG	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> 5-10 Jahre 16:00 - 17:00	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> 8-14 Jahre 17:00 - 18:00	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> Erwachsen (ab 14 J.) 18:00 - 19:00	
SAMSTAG	<b>KIDS KICKBOXEN</b> 5-10 Jahre 10:00 - 11:00	<b>KIDS KICKBOXEN</b> 8-14 Jahre 11:00 - 12:00	<b>KICKBOXEN</b> Erwachsen (ab 14 J.) 12:00 - 13:00	
SONNTAG	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> 5-10 Jahre 10:00 - 11:00	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> 8-14 Jahre 11:00 - 12:00	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> Erwachsen (ab 14 J.) 12:00 - 13:00	

## TRAINING AUCH IN DEN FERIEEN!

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