



FERIEN TRAININGSPLAN

OSTERFERIEN SEITE 1

03.03.-09.03.2025

KESSELHAUS

MONTAG 03.03.2025	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 04.03.2025	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 05.03.2025	BAMBINO FIGHTER 3-5 Jahre 15:15 - 16:00 NEU	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 06.03.2025	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	
FREITAG 07.03.2025	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	
	AM WOCHENENDE IST DAS ZANSHIN DOJO LANGENHORN GESCHLOSSEN. WIR FREUEN UNS, EUCH IN BAHRENFELD ZU SEHEN!			
SAMSTAG 08.03.2025 ZD BAHRENFELD	KIDS KICKBOXEN 4-6 Jahre 10:00 - 10:45 / Mehak	KIDS KICKBOXEN 7-9 Jahre 11:00 - 12:00 / Mehak	KIDS KICKBOXEN 10-13 Jahre 12:00 - 13:00 / Mehak	FITNESS-KICKBOXEN Erwachsen (ab 14 J.) 13:30 - 14:30 / Jenny
SONNTAG 09.03.2025 ZD BAHRENFELD	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ Fundamentals Erwachsen (ab 14J.) 12:00 - 13:00 / Jorge			FITNESS-KICKBOXEN Erwachsen (ab 14 J.) 12:15 - 13:15 / Dima

TRAINING AUCH IN DEN FERIEN!

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






FERIEN TRAININGSPLAN

OSTERFERIEN SEITE 2

10.03.-23.03.2025

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 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	
AM WOCHELENDE IST DAS ZANSHIN DOJO LANGENHORN GESCHLOSSEN. WIR FREUEN UNS, EUCH IN BAHRENFELD ZU SEHEN!				
FREITAG ZD BAHRENFELD	FITNESS-BOXEN Erwachsen (ab 14 J.) 17:00 - 18:00 / Roman	BRAZILIAN JIU-JITSU Erwachsen (ab 14 J.) 18:00 - 19:00 / Armin	BJJ NO-GI Erwachsen (ab 14 J.) 16:00 - 17:00 / Chris 	FITNESS-KICKBOXEN Erwachsen (ab 14 J.) 19:30 - 20:30 / Sven
SAMSTAG ZD BAHRENFELD	KIDS KICKBOXEN 4-6 Jahre 10:00 - 10:45 / Mehak	KIDS KICKBOXEN 7-9 Jahre 11:00 - 12:00 / Mehak	KIDS KICKBOXEN 10-13 Jahre 12:00 - 13:00 / Mehak	FITNESS-KICKBOXEN Erwachsen (ab 14 J.) 13:30 - 14:30 / Jenny
SONNTAG ZD BAHRENFELD	BRAZILIAN JIU-JITSU Fundamentals Erwachsen (ab 14J.) 12:00 - 13:00 / Jorge 		FITNESS-KICKBOXEN Erwachsen (ab 14 J.) 12:15 - 13:15 / Dima	

TRAINING AUCH IN DEN FERIEN!

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