



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 **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

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 WOCHENENDE IST DAS ZANSHIN DOJO LANGENHORN
GESCHLOSSEN.

WIR FREUEN UNS, EUCH IN BAHRENFELD ZU SEHEN!

FREITAG

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

ZD BAHRENFELD

SAMSTAG

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

ZD BAHRENFELD

BRAZILIAN JIU-JITSU
Erwachsen (ab 14J.)
10:00 - 11:00 / Benjamin

FITNESS-KICKBOXEN
Erwachsen (ab 14 J.)
13:30 - 14:30 / Jenny

SONNTAG

BRAZILIAN JIU-JITSU ★
Fundamentals
Erwachsen (ab 14J.)
12:00 - 13:00 / Jorge

FITNESS-KICKBOXEN
Erwachsen (ab 14 J.)
12:15 - 13:15 / Dima

ZD BAHRENFELD

TRAINING AUCH IN DEN FERIEN!

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