

TRAININGSPLAN KINDER und Jugend Sommerferien 2022

Gültig ab 14.07.2022 bis 24.08.2022 Kenpokan Hannover-Vahrenwald

| KURS | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SELBSTVERTEIDIGUNG | 17:00-18:00 Ju-Jutsu/ Krav Maga/BJJ 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Daniel | | 17:00-18:00 Ju-Jutsu/ Krav Maga/BJJ 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Sven/Johannes Dainel | | | 11:15-12:00 Ju-Jutsu/Krav Maga/ BJJ 3-5 Jahre Felix, Johannes 12:15-13:15 Ju-Jutsu/ Krav Maga/BJJ 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Felix, Johannes | |
| KICKBOXEN | | | | 16:45-18:00 13-17 Jahre Boxhalle/ Daniel 17:00-18:00 6-12 Jahre Kampfkunsthalle/ Mathias | | | 10:30-11:30 6-12 Jahre Boxhalle/ Mathias, Isabel |
| THAIBOXEN | 16:30-18:00 13-17 Jahre Boxhalle/ Lars | | | | 16:45-18:00 13-17 Jahre Boxhalle/ Lars | | 14:30-16:00 13-17 Jahre Boxhalle/Lars |
| BOXEN | | 18:30-20:00 14-17 Jahre Boxhalle Freddy | | | | | 12:30-13:30 14-17 Jahre Volker |
| CAPOEIRA | | 17:00-18:00 6-17 Jahre Gracie Barra Halle/ Andre, Sonja | | 17:00-18:00 Akrobatik 6-17 Jahre Gracie Barra Halle/ Andre, Sonja | | | |
| BRAZILIAN JIU JITSU | 19:30-21:00 Ab 13 Jahren Gracie Barra Halle/ Daniel | | 18:00-19:00 Ab 13 Jahren Gracie Barra Halle/ Heinrich | | 18:00-19:30 Ab 13 Jahren Gracie Barra Halle/ Heinrich | | |
| CROSSFIT KIDS- Athletik/Turnen | | 18:00-19:00 CrossFit Kids/Teens 6 -17 Jahre Crossfitbox Keller/ Fenja | | 16:00-16:45 CrossFit Kids 3-5 Crossfithalle EG/ Fenja, Sven 17:00-18:00 CrossFit Kids/Teens 8-17 Jahre Crossfithalle EG/ Fenja, Sven | | | 12:00-13:00 CrossFit Kids 6-12 Jahre Crossfitbox Keller/ Fenja 13:00-14:00 CrossFit Teens 13-17 Jahre Crossfitbox Keller/ Fenja |

Unabhängig vom Vertragsinhalt können im Kinder- und Jugendbereich alle Sportarten in den Sommerferien besucht werden! Eine Voranmeldung bei Magieline ist verpflichtend.

Kurse ohne Kennzeichnung: diese Kurse sind offen für alle.

Die Kurse finden ab 4 Personen statt. Wir behalten uns kurzfristige Änderungen im Trainingsplan vor.

Kenpokan e.V. Jathostr. 9, 30163 Hannover. T 0511 371255 E info@kenpokan.de W www.kenpokan.de