

TRAININGSPLAN KINDER und JUGEND bis 17 Jahre

Gültig ab 01.10.2022

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, Niklas	16:00-16:45 Ju- Jutsu/Krav Maga/ BJJ 3-5 Jahre Gracie Barra Halle/ Daniel	17:00-18:00 Ju-Jutsu/ Krav Maga/BJJ 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Sven/Johannes		Wettkampfgruppe 16:00-17:00 Ju-Jutsu/ Krav Maga/BJJ 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Marvin (TEILNAHME NUR AUF EINLADUNG!)	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	
	16:00-17:00 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Daniel, Mathias	16:45-18:00 13-17 Jahre Boxhalle/ Mathias		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 Wettkampfgruppe 11:45-12:45 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Mathias, Isabel (TEILNAHME NUR AUF EINLADUNG!)
THAIBOXEN	16:30-18:00 13-17 Jahre Boxhalle/ Lars		17:00-18:00 13-17 Jahre Oktagonhalle/ 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					
CAPOEIRA	17:00-18:00 Akrobatik 6-17 Jahre Kampfkunsthalle/ Andre, Sonja	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

Kids 3-5 Jahre
 Jugend 13-17 Jahre

Kids 6-12 Jahre
 Kids und Jugend 6-17 Jahre