

# TRAININGSPLAN KAMPFSPORT/KAMPFKUNST ERWACHSENE

Gültig ab 01.09.2022

Kenpokan Hannover-Vahrenwald



KURS	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>FILIPINO MARTIAL ARTS</b>	19:00-20:15 Kali Kampfkunsthalle/ Lars H.			18:00-19:00 Panantukan Kampfkunsthalle/ Ulf  19:00-20:15 Kali Kampfkunsthalle/Ralf	19:30-21:00 Kali Crossfit EG/ Daniel B.		
<b>EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG Jeet Kune Do/ Panantukan/ Krav Maga</b>	18:00-19:00 Jeet Kune Do Kampfkunsthalle/ Tobi	18:00-19:00 Krav Maga Kampfkunsthalle/ Sven	18:00-19:00 Jeet Kune Do Kampfkunsthalle/Ralf	18:00-19:00 Panantukan Kampfkunsthalle/ Ulf  19:00-20:30 Krav Maga Oktagonhalle/ Sven		11:00-12:00 Jeet Kune Do Kampfkunsthalle/ Bernad	
<b>FIT-BOXEN</b>	12:30-13:00 Boxhalle/ Ralf  19:00-20:00 Crossfit EG/Tobi	9:15-10:15 Technik Boxhalle/ Ralf  18:30-20:00 Technik Boxhalle/ Freddy	12:30-13:00 Boxhalle/ Ralf  19:00-20:00 Crossfit EG/Frank	18:00-19:15 Technik Boxhalle/ Ralf	9:15-10:15 Technik Boxhalle/ Ralf  12:30-13:00 Boxhalle/ Ralf		
<b>FITNESS-KICKBOXEN</b>	19:00-20:00 Crossfit EG/Tobi		19:00-20:00 Crossfit EG/Frank				
<b>BOXEN</b>		9:15-10:15 Boxhalle/ Ralf  18:30-20:00 Boxhalle/ Freddy, Kistian		18:00-19:15 Boxhalle/ Ralf	9:15-10:15 Boxhalle/ Ralf		12:30-13:30 Boxhalle/Volker  13:30-14:30 Sparring, Boxhalle/ Volker
<b>BODENKAMPF BJJ/ GRAPPLING</b>	18.00-19.30 NO-GI Gracie Barra Halle/ Daniel  19:30-21:00 GI Gracie Barra Halle/ Daniel		9:15-10:15 NO-GI Gracie Barra Halle/ Daniel  18:00-19:00 GI Gracie Barra Halle/Jakob  19:00-20:30 GI Oktagonhalle/Jakob	18.00-19.30 NO-GI Gracie Barra Halle/ Daniel	17:00 – 18:00 NO-GI Gracie Barra Halle/ Sebastian  18:00-19:30 GI Gracie Barra Halle/ Felix		11:00-12:30 GI/NO-GI Freies Training Gracie Barra Halle
<b>CAPOEIRA</b>	20:15-21:30 Kampfkunsthalle/ Andre	19:00-20:30 Kampfkunsthalle/ Andre	19:15-21:00 Gracie Barra Halle/ Andre		19:30-20:30 Gracie Barra Halle/ Andre	12:15-13:45 Kampfkunsthalle/ Andre	
<b>KENJUTSU</b>					20:00-21:30 Kampfkunsthalle/ Jan		
<b>KICKBOXEN</b>	19:30-21:00 Boxhalle/ Ulf	18:15-19:45 Gracie Barra Halle/ Ivica		19.15-20:45 Boxhalle/ Max, Frank			
<b>KRAV MAGA</b>		18:00-19:00 Kampfkunsthalle/ Sven		19:00-20:30 Oktagonhalle/ Sven			
<b>MMA</b>	18:00-19:30 Oktagonhalle/ Ulf	19:00-20:30 Oktagonhalle/ Jakob				13:30-15:00 Oktagonhalle/ Daniel D.	
<b>THAIBOXEN</b>	9:15-10:15 Boxhalle/ Ralf  18:00-19:30 Boxhalle/ Lars		18:00-19:30 Boxhalle/ Lars	18:00-19:00 Technik only Oktagonhalle/Lars	18:00-19:30 Boxhalle/ Lars		14:30-16:00 Boxhalle/ Lars
<b>WING CHUN</b>			19:00-20:15 Kampfkunsthalle/ Martin			14:30-16:00 Gracie Barra Halle/ Thom	

**Kurse ohne Kennzeichnung:** diese Kurse sind offen für alle.

**2 = FORTGESCHRITTENE:** Vorkenntnisse erforderlich. Teilnahme an den Kursen nur mit Absprache mit dem Trainer.