

TRAININGSPLAN KAMPFSPORT/KAMPFKUNST ERWACHSENE

Gültig ab 01.01.2023

Kenpokaan Hannover-Vahrenwald



KURS	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FILIPINO MARTIAL ARTS		18:00-19:00 Kali Kampfkunsthalle/ Ralf		18:00-19:15 Panantukan Kampfkunsthalle/ Ulf 19:15-20:15 Kali Kampfkunsthalle/Ralf	19:30-21:00 Kali Crossfit EG/ Daniel B.		
EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG Jeet Kune Do/ Panantukan/ Krav Maga	18:00-19:00 Jeet Kune Do Kampfkunsthalle/ Tobi	19:00-20:00 Krav Maga Kampfkunsthalle/ Sven	18:00-19:00 Jeet Kune Do Kampfkunsthalle/Ralf	18:00-19:15 Panantukan Kampfkunsthalle/ Ulf 19:00-20:30 Krav Maga Oktagonhalle/ Sven		11:00-12:00 Jeet Kune Do Kampfkunsthalle/ Beind	
FITNESS-BOXEN	12:30-13:00 Boxhalle/ Ralf 19:00-20:00 Crossfit EG/Tobi		12:30-13:00 Boxhalle/ Ralf 19:00-20:00 Crossfit EG/Frank		12:30-13:00 Boxhalle/ Ralf		
FITNESS-KICKBOXEN	19:00-20:00 Crossfit EG/Tobi		19:00-20:00 Crossfit EG/Frank				
BOXEN		9:15-10:15 Boxhalle/ Stephi 18:30-20:00 Boxhalle/ Freddy, Kristian		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
BODENKAMPF BJJ/ GRAPPLING	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
CAPOEIRA	19:00-20:15 Kampfkunsthalle/ Andre		19:15-20:30 Gracie Barra Halle/ Andre			12:15-13:30 Kampfkunsthalle/ Andre	
KENJUTSU					20:00-21:30 Kampfkunsthalle/ Jan		
KICKBOXEN	19:30-21:00 Boxhalle/ Ralf	18:15-19:45 Gracie Barra Halle/ Ivica		19.15-20:45 Boxhalle/ Max, Frank			
KRAV MAGA		19:00-20:00 Kampfkunsthalle/ Sven		19:00-20:00 Oktagonhalle/ Sven			
MMA	18:00-19:30 Oktagonhalle/ Ralf	18:00-19:30 Oktagonhalle/ Jakob				13:30-15:00 Oktagonhalle/ Daniel D.	
THAIBOXEN	9:15-10:15 Boxhalle/ Stephi 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
WING CHUN			19:00-20:15 Kampfkunsthalle/ Martin		18:00-19:15 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.