

# TRAININGSPLAN KINDER und JUGEND bis 17 Jahre

Gültig ab 16.01.2023

Kenpokan Hannover-Vahrenwald

KURS	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>SELBSTVERTEIDIGUNG</b>	17:00-18:00 <b>Ju-Jutsu/ Krav Maga/BJJ</b> 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Daniel, Neis	16:00-16:45 <b>Ju-Jutsu/Krav Maga/ BJJ</b> 3-5 Jahre Gracie Barra Halle/ Daniel, Sven	17:00-18:00 <b>Ju-Jutsu/ Krav Maga/BJJ</b> 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Niklas/Felix		Wettkampfgruppe 16:00-17:00 <b>Ju-Jutsu/ Krav Maga/BJJ</b> 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Marvin (Teilnahme nur auf Einladung!)	11:15-12:00 <b>Ju- Jutsu/Krav Maga/ BJJ</b> 3-5 Jahre Felix, Neis,  12:15-13:30 <b>Ju-Jutsu/ Krav Maga/BJJ</b> 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Felix, Neis, Danik	
<b>KICKBOXEN</b>	16:00-17:00 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Daniel, Hendrik, Kamile	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 Kampfkunfthalle/ Mathias, Lenja			10:30-11:30 6-12 Jahre Boxhalle/ Mathias, Isabel, Hendrik  Wettkampfgruppe 11:45-12:45 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Mathias, Isabel (Teilnahme nur auf Einladung!)
<b>THAIBOXEN</b>	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
<b>BOXEN</b>		18:30-20:00 14-17 Jahre Boxhalle Freddy					12:30-13:30 14-17 Jahre Volker
<b>AKROBATIK</b>						11:00 – 12:00 <b>Akrobatik</b> 6-12 Jahre Gracie Barra Halle / Joshua	
<b>CAPOEIRA</b>		17:00-18:00 6-17 Jahre Gracie Barra Halle/ Andre, Sonja		17:00-18:00 <b>Akrobatik</b> 6-17 Jahre Gracie Barra Halle/ Andre, Sonja			
<b>BRAZILIAN JIU JITSU</b>	19:30-21:00 Ab 13 Jahren Gracie Barra Halle/ Daniel		18:00-19:00 Ab 13 Jahren Gracie Barra Halle/ Jakob		18:00-19:30 Ab 13 Jahren Gracie Barra Halle/ Felix		
<b>CROSSFIT KIDS- Athletik/Turnen</b>		18:00-19:00 <b>CrossFit Kids</b> 6-17 Jahre Crossfitbox Keller/ Fenja			16:00-16:45 <b>CrossFit</b> 3-5 Jahre Crossfithalle EG/ Fenja, Finn  17:00-18:00 <b>CrossFit</b> 6-17 Jahre Crossfithalle EG/ Fenja, Sven		12:00-13:00 <b>CrossFit Kids</b> 6-12 Jahre Crossfitbox Keller/ Fenja  13:00-14:00 <b>CrossFit Teens</b> 13-17 Jahre Crossfitbox Keller/ Fenja

**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