

TRAININGSPLAN KINDER und JUGEND bis 17 Jahre

Gültig ab 01.04.2023

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, Neis	16:00-16:45 Ju-Jutsu/Krav Maga/ BJJ 3-5 Jahre Gracie Barra Halle/ Daniel, Sven	17:00-18:00 Ju-Jutsu/ Krav Maga/BJJ 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Niklas/Felix		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, Neis, 12:15-13:30 Ju-Jutsu/ Krav Maga/BJJ 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Felix, Neis, Danik	
KICKBOXEN	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			10:30-11:30 6-12 Jahre Boxhalle/ Mathias, Isabel, Hendrik
				17:00-18:00 6-12 Jahre Kampfkunfthalle/ Mathias, Lenja		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		18:00-19:30 14-17 Jahre Boxhalle Ralf			12:30-13:30 14-17 Jahre Volker
CAPOEIRA		17:00-18:00 6-17 Jahre Gracie Barra Halle/ Andre, Sonja		16:00-16:45 3-5 Jahre Gracie Barra Halle/ Andre, Sonja	19:30-20:30 13-17 Jahre Gracie Barra Halle/ Andre, Sonja		
				17:00-18:00 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/ Jakob		18:00-19:30 Ab 13 Jahren Gracie Barra Halle/ Felix		
CROSSFIT KIDS- Athletik/Turnen		18:00-19:00 6-17 Jahre Crossfitbox Keller/ Fenja			16:00-16:45 3-5 Jahre Crossfithalle EG/ Fenja, Tiam		12:00-13:00 6-12 Jahre Crossfitbox Keller/ Fenja
					17:00-18:00 6-17 Jahre Crossfithalle EG/ Fenja,		13:00-14:00 CrossFit Teens 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