

TRAININGSPLAN KAMPFSPORT/KAMPFKUNST ERWACHSENE

Gültig ab 01.07.2024

Kenpokan Hannover-Vahrenwald



KURS	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FILIPINO MARTIAL ARTS		18:00-19:15 FMA Kampfkunsthalle Ralf			19:30-21:00 Kali Gracie Barra Halle/ Daniel B.		
EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG Jeet Kune Do/ Krav Maga/ Systema	18:00-19:00 Jeet Kune Do Kampfkunsthalle/ Tobi 16:30-18:00 Systema Oktagonhalle/ Oliver	19:15-20:15 Krav Maga Kampfkunsthalle/ Sven	18:00-19:00 Jeet Kune Do Kampfkunsthalle/Ralf	10:15-11:45 Systema- Kampfkunst Kampfkunsthalle/ Oliver 18:00-19:15 Krav Maga Kampfkunsthalle/ Sven	17:00-18:00 Einsteigertraining Kampfkunsthalle/ Bernd	11:00-12:00 Jeet Kune Do Kampfkunsthalle/ Bernd	
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/ Ralf 18:30-20:00 Boxhalle/ Freddy, Philipp		Ü30 Boxen 18:00-19:15 Boxhalle/ Ralf	9:15-10:15 Boxhalle/ Ralf 16:00-17:30 Boxhalle/ Justin		12:30-13:30 Boxhalle/Volker 13:30-14:30 Sparing, 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		
CAPOEIRA/ AKROBATIK	17:00-18:00 Kampfkunsthalle/ Natureza	17:00-18:00 Gracie Barra Halle/ Natureza		17:00-18:00 Gracie Barra Halle/ Natureza	16:00-17:00 Gracie Barra Halle/ Natureza		
KENJUTSU					20:00-21:30 Kampfkunsthalle/ Jan		
KICKBOXEN	19:00-20:30 Kampfkunsthalle/ Frank	18:15-19:45 Gracie Barra Halle/ Ivica		19.15-20:45 Boxhalle/ Max, Frank			
KRAV MAGA		19:15-20:15 Kampfkunsthalle/ Sven		18:00-19:15 Kampfkunsthalle/ Sven			
MMA		18:00-19:30 Oktagonhalle/ Jakob				13:30-15:00 Oktagonhalle/ Luis	
THAIBOXEN	9:15-10:15 Boxhalle/ Daniel 18:00-19:30 Boxhalle/Oktagonhalle Lars, Ralf		18:00-19:00 Einsteiger Boxhalle/ Dennis 19:00-20:30 Fortgeschrittene Boxhalle/Dennis	18.00-19:15 Kampfkunsthalle/Ulf	18:00-19:30 Boxhalle/ Lars		14:30-16:00 Boxhalle/ Tim, Daniel I.
WING CHUN			19:00-20:15 Kampfkunsthalle/ Martin				Freies Training 10:30-12:00 Kampfkunsthalle/ Thom

Kurse ohne Kennzeichnung: diese Kurse sind offen für alle.

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

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