

# TRAININGSPLAN KINDER und JUGEND bis 17 Jahre

Gültig ab 01.06.2024

Kenpokan Hannover-Vahrenwald



KURS	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>SELBSTVERTEIDIGUNG</b>	16:30-18:00 <b>BJJ/Ju-Jutsu/Krav Maga/</b> 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Daniel D., Julian Niklas	16:00-16:45 <b>BJJ/Ju-Jutsu/Krav Maga</b> 3-5 Jahre Gracie Barra Halle/ Daniel D., Sven	16:30-18:00 <b>BJJ/Ju-Jutsu/ Krav Maga</b> 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Niklas, Marvin, Julian		Wettkampfgruppe 15:30-17:00 <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 Daniel C., Galiano,  12:15-13:30 <b>Ju-Jutsu/ Krav Maga/BJJ</b> 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Daniel C., Galiano	
<b>KICKBOXEN</b>		16:45-18:00 13-17 Jahre Kampfkunsthalle/ Mathias  16:45-18:00 6-12 Jahre Gracie Barra Halle/ Daniel D.		16:45-18:00 13-17 Jahre Oktagonhalle/ Daniel D.  16:45-18:00 6-12 Jahre Kampfkunfthalle/ Mathias			10:30-11:30 6-12 Jahre Boxhalle/ Mathias, Isabel, Hendrik
<b>THAIBOXEN</b>	16:30-18:00 13-17 Jahre Boxhalle/ Lars		17:00-18:00 13-17 Jahre Boxhalle/ Lars		16:45-18:00 13-17 Jahre Boxhalle/ Lars		14:30-16:00 13-17 Jahre Boxhalle/Lars
<b>BOXEN</b>		16:45-18:00 13-17 Jahre Boxhalle Dennis		16:45-18:00 13-17 Jahre Boxhalle Dennis			12:30-13:30 14-17 Jahre Volker
<b>CAPOEIRA/ AKROBATIK</b>	17:00-18:00 6-17 Jahre Kampfkunfthalle/ Natureza	17:00-18:00 6-17 Jahre Gracie Barra Halle/ Natureza		<b>Eltern-Kind-Turnen</b> 16:00-16:45 1-3 Jahre Gracie Barra Halle/  16:00-16:45 3-5 Jahre Gracie Barra Halle/  17:00-18:00 6-17 Jahre Gracie Barra Halle/ Natureza	16:00-17:00 6-17 Jahre Gracie Barra Halle Natureza		
<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>		17:00-18:00 5-10 Jahre Crossfitbox Keller/ Fenja  18:00-19:00 11-17 Jahre Crossfitbox, Fenja		<b>Eltern-Kind-Turnen</b> 16:00-16:45 1-3 Jahre Gracie Barra Halle/ Natureza	16:00-16:45 3-5 Jahre Crossfithalle EG/ Fenja, Tiam  17:00-18:00 6-12 Jahre Crossfithalle EG/ Fenja  18:00-19:00 13-17 Jahre Crossfithalle, Fenja		12:00-13:00 6-17 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