

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

DOJO I

Kurse sowohl für Einsteiger
als auch Fortgeschrittene geeignet.

JUGEND BOXEN
17:15 - 18:15

BOXEN
18:30-19:30 / ab 18 Jahren

KARATE
19:45 - 21:15

BOXEN
18:00-19:00/ ab 18 Jahren

BOXEN
19:15 - 20:15 / ab 18 Jahren

FITNESS BOXEN
20:30 - 21:15

JUGEND BOXEN
17:15 -18:15

BOXEN / SPARRING
18:30 - 20:00 / ab 18 Jahren

BOXEN
18:00-19:00/ ab 18 Jahren

BOXEN
19:15 - 20:15 / ab 18 Jahren

KARATE
18:30 -19.45

BOXEN
10:30 - 12:00 / ab 18 Jahren

DOJO II

FORTGESCHRITTENE
Vorkenntnisse sind erforderlich,
Teilnahme an den Kursen nach
Absprache mit dem Trainer
möglich.

LIL LIONS
16:00 - 16:45 / ab 5 Jahren

KICKBOXEN
17:00 - 18:00 / 8-16 Jahre

KICKBOXEN Gruppe 1
18:15 - 19:30 / ab 16 Jahren

BOXEN UND KICKBOXEN
Nur Fortgeschrittene
19:45 - 21:00

LIL LIONS
16:00 - 16:45 / ab 5 Jahren

KICKBOXEN
17:00 - 18:00 / 8-16 Jahre

KICKBOXEN Gruppe 2
18:15 - 19:30 / ab 16 Jahren

KICKBOXEN Gruppe 3
19:45 - 21:00 / ab 16 Jahren

LIL LIONS
16:00 - 16:45 / ab 5 Jahren

KICKBOXEN
17:00 - 18:00 / 8-16 Jahre

KICKBOXEN Gruppe 1
18:15 - 19:30 / ab 16 Jahren

BOXEN UND KICKBOXEN
Fortgeschrittene
19:45 - 21:15

LIL LIONS
16:00 - 16:45 / ab 5 Jahren

KICKBOXEN
17:00 - 18:00 / 8-16 Jahre

KICKBOXEN Gruppe 2
18:15 - 19:30 / ab 16 Jahren

KICKBOXEN Gruppe 3
19:45 - 21:00 / ab 16 Jahren

KICKBOXEN
17:00 - 18:00 / 8-16 Jahre

STRETCHING
18:15 - 19:30 / ab 16 Jahren



Groß Borsteler Straße 25h • 22453 Hamburg • gym@cl-hh.de