

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

DOJO I

Kurse sowohl für Einsteiger
als auch Fortgeschrittene geeignet.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
						BOXEN 10:30 - 12:00 / ab 18 Jahren
	LIL LIONS 16:00 - 16:45					
	JUGEND BOXEN 17:15 - 18:15	JUGENDKICKBOXEN 17:00 - 18:00 / ab 14 Jahren	JUGEND BOXEN 17:15 - 18:15	JUGENDKICKBOXEN 17:00 - 18:00 / ab 14 Jahren		
	BOXEN 18:30-19:30 / ab 18 Jahren	BOXEN 18:30 - 19:45 / ab 18 Jahren	BOXEN / SPARRING 18:30 - 20:00 / ab 18 Jahren	BOXEN 18:30 - 19:45 / ab 18 Jahren	KARATE 18:30 - 19.45	
	KARATE 19:45 - 21:15	BOXEN 20:00 - 21:15 / ab 18 Jahren		BOXEN 20:00 - 21:15 / ab 18 Jahren		

DOJO II

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

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
		LIL LIONS 16:00 - 16:45 / ab 5 Jahren	LIL LIONS 16:00 - 16:45 / ab 5 Jahren	LIL LIONS 16:00 - 16:45 / ab 5 Jahren		
	JUGENDKICKBOXEN 17:00 - 18:00 / 9 - 16 Jahre	JUGENDKICKBOXEN 17:00 - 18:00 / 9 - 14 Jahre	JUGENDKICKBOXEN 17:00 - 18:00 / 9 - 16 Jahre	JUGENDKICKBOXEN 17:00 - 18:00 / 9 - 14 Jahre	JUGENDKICKBOXEN 17:00 - 18:00 / 8-16 Jahre	
	KICKBOXEN Gruppe 1 18:15 - 19:30 / ab 16 Jahren	KICKBOXEN Gruppe 2 18:15 - 19:30 / ab 16 Jahren	KICKBOXEN Gruppe 1 18:15 - 19:30 / ab 16 Jahren	KICKBOXEN Gruppe 2 18:15 - 19:30 / ab 16 Jahren	STRETCHING 18:15 - 19:30 / ab 16 Jahren	
	BOXEN UND KICKBOXEN Nur Fortgeschrittene 19:45 - 21:00	KICKBOXEN Gruppe 3 19:45 - 21:00 / ab 16 Jahren	BOXEN UND KICKBOXEN Fortgeschrittene 19:45 - 21:15	KICKBOXEN Gruppe 3 19:45 - 21:00 / ab 16 Jahren		



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